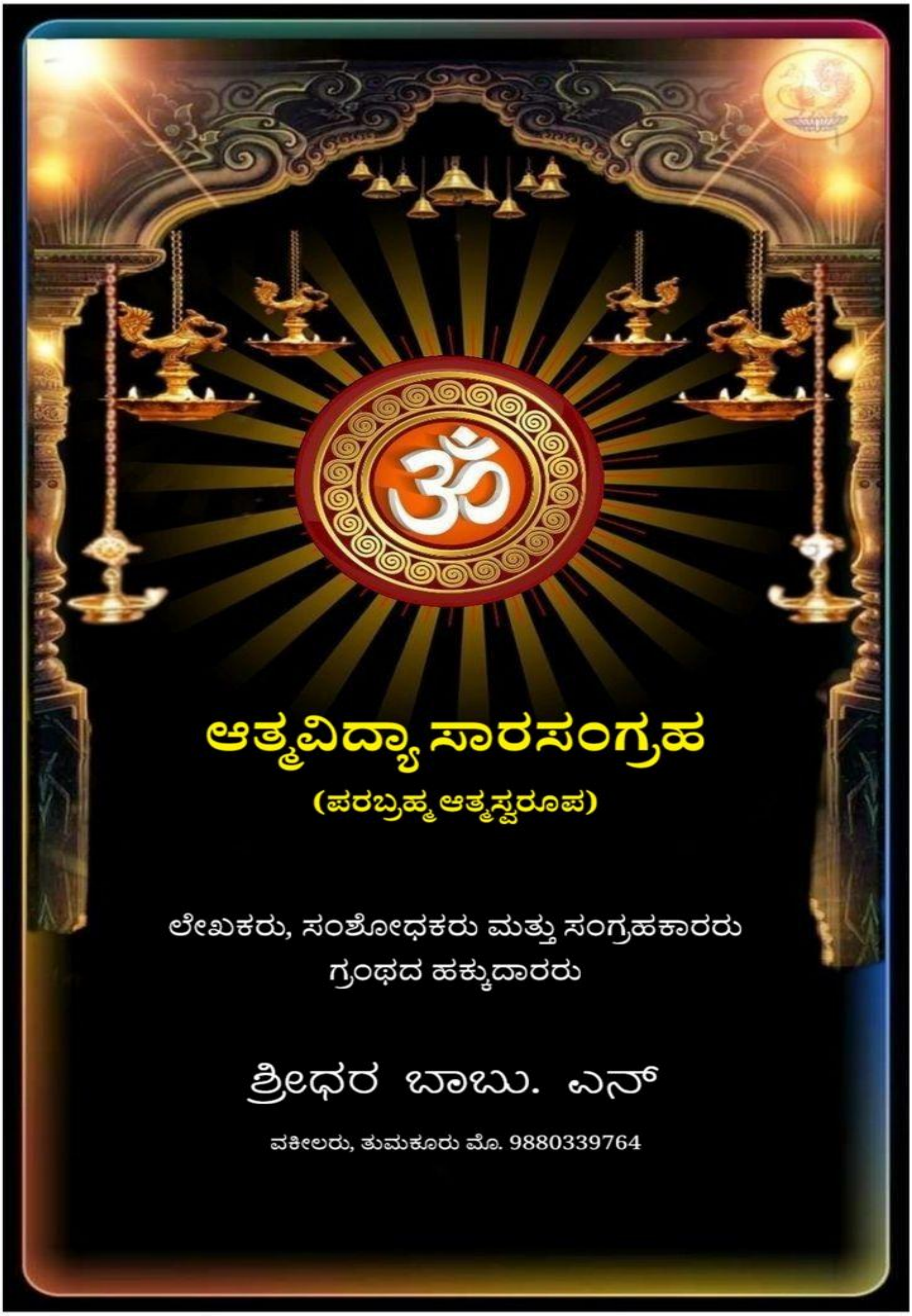


DESIGNED TO HAVE A PRINT IN A4 PAPER - FONT NOTO SERIF KANNADA

ಆತ್ಮವಿದ್ಯಾ ಸಾರಸಂಗ್ರಹ

(ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ)

ATMA VIDYA SARA SANGRAHA

(Parabrahma atma Swarupa)

(First edition with AI support and research)
Researched, Collected & Written By
Copyright holder

SRIDHARA BABU N

Advocate
SBN LAW CHAMBER, 7TH CROSS,1ST MAIN
SriRamanagara, Near District court, Tumakuru -572101
PH: 9880339764

ಆತ್ಮವಿದ್ಯಾ ಸಾರಸಂಗ್ರಹ

(ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ)

(ಒಂದನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಎ.ಐ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವುದು)
ಲೇಖಕರು, ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಕಾರರು ಗ್ರಂಥದ ಹಕ್ಕುದಾರರು

ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು. ಎನ್

ವಕೀಲರು, ತುಮಕೂರು ಮೊ. 9880339764
ಎಸ್.ಬಿ.ಎನ್. ಲಾ ಚೇಂಬರ್. 7ನೇಕ್ರಾಸ್, 1ನೇ ಮೈನ್
ಶ್ರೀರಾಮನಗರ, ಜಿಲ್ಲಾ ಕೋರ್ಟ್ ಹತ್ತಿರ
ಗುಂಚಿ ಸರ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು -572101

ಮುನ್ನುಡಿ

ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅರಿವು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಗುರಿಯೆಂದು ನಮ್ಮ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಈ ಮಹತ್ತಾದ ಜ್ಞಾನವು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿ, ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ, ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಪರವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆಯು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

"ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯಾ ಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ" ಎಂಬ ಈ ಕೃತಿ, ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಮನನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ಫಲವಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು, ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹಾಗೂ ಆಚಾರ್ಯರ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಂದು ಸರಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಓದುಗರ ಮುಂದೆ ಇಡುವುದು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಧ್ಯಾಯಾನುಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮವು ಏನು? ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸ್ವರೂಪವೇನು? — ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಾರಿತ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವನಾನುಭವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ನಿತ್ಯಸತ್ಯವನ್ನು, ಅವರ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸಾರವನ್ನು, ನನ್ನ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ವಿವಿಧ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭೇದಗಳ ನಡುವೆಯೂ, ಅವುಗಳ ಅಂತರಂಗ ಏಕತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥವು ಕೇವಲ ಓದಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮನನಕ್ಕೆ, ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಆಶಯ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತವಾಗದೇ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕೆಂಬ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೃತಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಈ ಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಚಿಂತನೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆತರೆ, ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮುಖ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟರೆ — ಅದೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಯಶಸ್ಸು ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

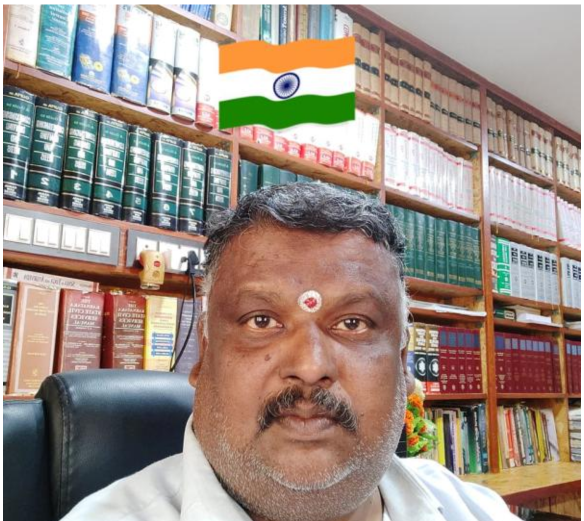
ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು. ಎನ್

ನನ್ನ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಣೆ



ಶ್ರೀಮತಿ ಗೌರಮ್ಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಆರ್. ನಾಗರಾಜಚಾರ್

ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ



ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು ಎನ್

ತುಮಕೂರು ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳು, ಇಲ್ಲಿಗೆ 25 ವರ್ಷದಿಂದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಕೀಲರು, 1992 ರಿಂದಲೂ ಹವ್ಯಾಸಿ ಬರಹಗಾರರು, ಆದ ಇವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ವಿಚಾರದ ಸಂಶೋಧಿತ ಸಂಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅವರ ಬ್ಲಾಗ್ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಜನತೆಗೆ ಮತ್ತು ಯುವ ವಕೀಲರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಹಿನ್ನೆಲೆಯವರು. ಹಿಂದು ಕಾನೂನು, ಸಿವಿಲ್ ಕಾನೂನು, ಸಾಕ್ಷ್ಯ

ಕಾನೂನು, ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಕಾನೂನು, ದಲಿತರ ಭೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಚಾರವಾದ ಪಿ.ಟಿ.ಸಿ.ಎಲ್ ಕಾನೂನು, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿ ಇವರ ಬ್ಲಾಗಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಕ್ಷಿದಾರರಿಗೂ ಒದಗಿಸುತ್ತಾ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಳಕಳಿ ಉಳ್ಳವರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಿತ ಕೃತಿ "ಮುಸ್ಲಿಂ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ". ಹಾಗೂ ಆನ್ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇವರ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳ ಲಿಂಕ್ ಈ ಕೆಳಗೆ ಇವೆ.

https://archive.org/details/hindu_law_in_kannada

https://archive.org/details/principles-of-lending-and-recovery

https://archive.org/details/case-law-collection-on-important-civil-matters

https://archive.org/details/principles-of-hindu-law-on-properties

https://archive.org/details/without-rectifying-religious-texts-no-end-in-islamic-terrorism

https://archive.org/details/20210622_20210622_1632

https://archive.org/details/case-law-on-evidence-in-civil-matters

https://archive.org/details/sridhararababu1234_gmail

https://sridhararababu.blogspot.com/

https://sridhararababu.weebly.com/

https://archive.org/details/@sridhararababu

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅವರು ಸತ್ಯ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಪಾರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕೃತಿ. ಹಿಂದಿನ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಕೃತಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಹಲವಾರು ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲವೇ ಈ ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯಾ ಸಾರಾ ಸಂಗ್ರಹ ಗ್ರಂಥ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 6 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ ವಿವಿಧತೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲೇ ಉದಯಿಸಿದ ಇವರ ಗ್ರಂಥ, ಋಷಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆವೃತ್ತಿಗೆ ಎ.ಐ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

****

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

"ಪರಬ್ರಹ್ಮ" ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ಗುಣ–ನಿರಾಕಾರ–ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎನ್ನುವುದು ಅದೇ ತತ್ತ್ವವು ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವ ರೂಪ.

ಆತ್ಮ ಎಂದರೇನು? *ವೇದಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ದೇಹವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಅಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ, ಬುದ್ಧಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ — ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸುವ ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಚೇತನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇದೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಕೇವಲ ಸಾಕ್ಷಿ — ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಚೇತನ. ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಬದುಕಿದ ಜೀವನ ಅಪೂರ್ಣ.*

ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೇನು? ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲ. ಜಗತ್ತು, ಪ್ರಕೃತಿ, ಕಾಲ, ಆಕಾಶ, ಚೇತನ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಮೂಲಸತ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮ ಯಾವುದೋ ದೇವಮೂರ್ತಿ ಅಲ್ಲ. ಅದು ರೂಪರಹಿತ, ಗುಣರಹಿತ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸತ್ಯ. ವೇದಗಳು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ — ಯಾವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ – ಸಂಬಂಧವೇನು? *ವೇದಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಗೂಢ ರಹಸ್ಯ ಇಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವು ಹೊರಗಿರುವ ಯಾವುದೋ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಅದೇ ಸತ್ಯ ನಿನ್ನೊಳಗೇ ಇದೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅದರ ಅರ್ಥ — ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ವೇದಗಳು ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ: ನೀನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವ ಸತ್ಯ ನಿನ್ನೊಳಗೇ ಇದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತಾಗ, ಬ್ರಹ್ಮವೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.*

ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೇನು? ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಅಲ್ಲ. ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ತರ್ಕದ ಆಟವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ. ವೇದಗಳು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ — ಕರ್ಮ (ಕ್ರಿಯೆ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಭಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. **ಆತ್ಮ** — ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಶ್ವತ ಚೇತನ, ಬ್ರಹ್ಮ — ಎಲ್ಲದರ ಶಾಶ್ವತ ಮೂಲ, ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ — ಈ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ, ವೇದ ರಹಸ್ಯ — ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಬೇಡ, ಒಳಗೆ ನೋಡು

ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ತೊರೆಯಬೇಕು

ಮೂರ್ತಿ, ಶಿಲೆ, ಕಲ್ಲು, ಇದು ಭೂಗರ್ಭದಿಂದ ಉದಯವಾದದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಖನಿಜ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ, ಇದರ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ನೀರು ಬಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಿಲೀಂದ್ರ (ಪಾಚಿ) ಕಟ್ಟುವುದು

ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಪಾಚಿಯಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಇವನ್ನ ಮನಗಂಡು ವಿಧ್ವಾಂಸರು ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ಅಭಿಷೇಕ ತೀರ್ಥ ಸ್ವೀಕಾರ ಸಂಪ್ರಧಾಯಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಸಾಲಿಗ್ರಾಮದ ಹತ್ತಿರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಆಗುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ ಅಷ್ಟೇ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ ಎಂಬ ಕರ್ಮ ಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯೇ ಮುಖ್ಯವೆಂಬ ಜ್ಞಾನಯೋಗ (ವಿದ್ಯಾ ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗ). ಹೀಗೆ ಹಲವು ಯೋಗದ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತ ಸತ್ಯದ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವ ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಸರ್ವ ಯೋಗಕ್ಕೂ ಉನ್ನತ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಿಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನೀನು ದೈವಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡಲ್ಲಿ ನೀನು ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೈವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀಯೇ, ನೀನು ಕಂಡದ್ದೇ ದೇವರು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ದೇವರಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವುದು ನಿನಗೆ ನಿನ್ನ ದೇವರಲ್ಲೂ ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಿನಗೆ ನಿನ್ನ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಕರ್ಮ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಜ್ಞಾನ ವಿಶೇಷಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೋ ಆಗ ನೀನು ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ದ್ವೇಶಿಸಲಾರೆ. ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಎಂದರೆ ನಿನಗೆ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವ ತೃಪ್ತ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುವುದೊ ಆಗ ನೀನು ಸರ್ವವನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಭಾವದಿಂದ ನೋಡುವೆ ನಿನಗೆ ಮಧ, ಮತ್ಸರ, ಆಕ್ರೋಶ, ಅಸೂಯೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಇಂದು ನಾವು ಕೆಲವು ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಪಂಥದವರನ್ನ ಹಿಂದು ದ್ವೇಶಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಅವರ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗವಿಲ್ಲ, ಹೆಸರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುವುದು, ಅವರ ದೇವನ ಅನುಯಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಧರ್ಮ ಪಾಲನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದವರಿಗೆ ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯವೂ ಜಾಗೃತಿ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. "ನಿನ್ನ ನೆರೆಯವರನ್ನು ನಿನ್ನಂತೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಸು" ಎಂಬ ಒಳಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಮತ್ಸರ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲಿಫ್ ಲಾಮ್ ಮೀಮ್ ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟಡಗಳು ನೆಲಸಮ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಬಿಡಿ ಅದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಹರಣ ಕರ್ಮವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಹಿಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಶೋಧನೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಿಂದುವೂ ಜಗದ್ಗುರುವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ವೇದಾಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ, "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು (ದೇಹವನ್ನು) ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು, ಅದುವೇ ನಿಜವಾದ ಕಾನೂನು". ಮೇಲಾಗಿ ಹಿಂದು ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರುವ, ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರುವ ಸರ್ಪ, ನಾಗರಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಣದ ಎರಡು ನಾಡಿಯ ಚಿಹ್ನೆ, ದೇವರ ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಪ್ರಥಮ ಪೂಜಕನಾದ ಗಣೇಶನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೂ ತುಂಬುವ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ. ಉಸಿರಾಟ ಹಿಂದಿನಿಂದ (ಸುಷುಮ್ನದಲ್ಲಿ) ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಮುಖೇನ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಶಂಖವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಶಬ್ದಾಕಾರವಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಅಥವಾ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಾಗಿ ತೋರುವ, ಚಕ್ರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಮಲವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರವಾಗಿ ತೋರುವ, ಗದೆಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಐಕ್ಯತೆಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ

ತೋರುವ, ದೇವರ ಆಸೀನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರ ಜಾಗೃತಿಯತ್ತ ಬಿಂಬಿಸುವ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಗೆ ವೈದ್ಯತೆಯ ಜಲವನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಕರೆ ನೀಡುವ, ಹಸ್ತಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತೋರುವ, ಎಡಗೈಯಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರದಿಂದ ಮದ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ, ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮದವೆತ್ತ ಆನೆಯನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಅಂತಹ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಗಣಪತಿಯು ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಇರುವನು ಒಮ್ಮೆ ಚಿಂತಿಸಿ ನೋಡು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ.

ಆಂಜನೇಯ ಅಂಜನಾ (ಕಣ್ಣು) ದೇವಿಯ ಪುತ್ರ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ ವಾಯು (ವಾಯು ಪುತ್ರ) ಅಂತಹ ವಾಯು ದೇವ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹಾರುವನು ಅವನನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಹೇಗೆ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವವನೇ, ಈತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪರ್ವತವನ್ನೇ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಅಂದರೆ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಜೀವಾಂಶ ಇದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪರ್ವತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಅಂತಹ ಎಡಗೈ ಅಂಗೈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವ ಬಿಂದುವಿದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ, ಎಡಗೈಯಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆ ಇದೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪ್ರಚಂಡ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಶಾಖವಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಶಾಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವೂ ಅನೇಕ ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದ ಶಾಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದರಿಂದ, ಶಿವನ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವ ತಾಯಿ ಕಾಳಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಶಕ್ತಿರೂಪಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನ ಮೇಲೆ ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಶಿವನು ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಅರ್ಥವುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದು ಅವನ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಂತಿದೆ ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದ (ಉಸಿರಾಟದ) ಮೇಲೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯ ಆಧಾರ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ. ಅರ್ದನಾರೀಶ್ವರ ಎಂಬ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ತಳಿ ವಿಜ್ಞಾನದ (ಜೇನಿಟಿಕ್) ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲಸದ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆನುವಂಶಿಕ ರಚನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣ,(ಉಸಿರು) ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಆನುವಂಶಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದರೆ, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ರೂಪಕವಾದ ಹರಿವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮುಖೇನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಿದೆ. ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಪುರುಷನನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಂತೆ ಇಂದ್ರ, ವಾಯು, ಇತ್ಯಾದಿ ದೇವತೆಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಇದೆ. ಶತಪಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿಯೂ ಐತರೇಯ ಆರಣ್ಯಕದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆಯ ವಿಷಯಕವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಗೌತಮ ಧರ್ಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಗಳ ಮತ್ತು ದೇವತಾ ಪೂಜೆಗಳ ವಿಷಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಭೋದಾಯನ ಗೃಹ್ಯ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆಯ ವಿಷಯ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೇವತೆಗಳ ವರ್ಣನೆ ಬಂಧಿದೆ. ರಾಮಾಯಣದಿಂದ ಲಂಕೆಯಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಗಳಿದ್ದುವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಪಾಣಿನಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆ ಇದ್ದಿರಬೇಕೆಂದು ಆತನ ಗ್ರಂಥದ ಆಧಾರದಿಂದ ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೌಟಲ್ಯನ "ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ"ದಲ್ಲಿ

ನಗರ ನಿರ್ಮಾಣ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುವಾಗ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ನಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವೇ ರೀತಿ ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ, ದೇವಾಲಯಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಸ್ಥಿತಿಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೊಬ್ಬನು ಇರುವನೆಂದೂ, ಆತನನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಪೂಜಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಾರಿದವು. ನಿರಾಕಾರನೂ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತನೂ ಆದ ಅಂಥ ಭಗನಂತನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಭಗವಂತನ ಅನಂತ ಗುಣಗಳೂ ಅವರವರ ಭಾವನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜನಗಳು ಪೂಜಿಸಬಹುದೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದರು. ಅದರಂತೆಯೇ "ಅಜ್ಞಾನಾಂ ಭಾವನಾರ್ಥಾಯ ಪ್ರತಿಮಾಃ ಪರಿಕಲ್ಪಿತಾಃ'' ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಮರಳು, ಮಣ್ಣು, ಮರ, ಕಲ್ಲು, ಲೋಹ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದರಿಂದಲಾದರೂ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮರಳು, ಮಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದುವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿದ್ದು ಪೂಜೆಯಾದ ನಂತರ ವಿಸರ್ಜಿಸತಕ್ಕುವು. ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದವುಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸದಾ ಪೂಜಿಸಬಹುದು. ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಿಗ್ರಹಗಳು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕವು. ಲೋಹಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದುವು ಉತ್ಸವಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕುವು. ವಿಗ್ರಹ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲೋಹಗಳು ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸತ್ಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದಿಂದಲೂ ತ್ರೇತಾ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯಿಂದಲೂ, ದ್ವಾಪರದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದಿಂದಲೂ, ಕಲಿ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪಂಚಲೋಹದಿಂದಲೂ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ತರದ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ಫಲವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಬಲವನ್ನೂ ಜಯವನ್ನೂ ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು. ತಾಮ್ರದ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಪುತ್ರ ಪೌತ್ರರನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವುದು. ಬೆಳ್ಳಿಯ ವಿಗ್ರಹವು ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಚಿನ್ನದ ವಿಗೃಹವು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೀಯುವುದು. ರತ್ನಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಿಗ್ರಹವು ಮಂಗಳವನ್ನು ಬೀರುವುದು.

ದೇವರನ್ನು "ದೇವರೆ" ಎಂದು ಕೂಗುವ ವಿಧಾನ ಬಾಷೆಗೊಂದರಂತೆ ಇರುವಾಗ ಸುಮಾರು ೪೨೦೦[1] ಮತಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ, ೧೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಾಗದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳಿರುವಾಗ, ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ೩೭ ಕೋಟಿ ಜನ ೯೦ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಪ್ರಪಂಚದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೫ ಇದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ೭೦೦೦ ಭಾಷೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ೫೦೦೦ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿವೆ.[2] ನಾವು ಕಂಡ ೫೦ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇನ್ನು ಸುಮಾರು ೬೯೫೦ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೇಗೆ ಕೂಗ ಬಹುದು ಯೋಚಿಸಿ. ೪೨೦೦ ಮತಗಳಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟು ದೇವರಿದ್ದಾರೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ದೇವರನ್ನು ಕಂಡ ಋಷಿಗಳು, ಮಹನೀಯರು, ಮಹಾತ್ಮರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವದಕ್ಕೆಂದು ಆ ದೇವರಿಗೆ ಕಲವು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೆಸರುಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವದಿಲ್ಲ; ಬಗೆ ಬಗೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಭಕ್ತರು ಯಾವ ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮೊದಲು ಕರದರೋ ಅವರವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಆಯಾ ಹೆಸರನ್ನೇ ಆ ದೇವದೇವನಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ ಬೇರೆಬೇರೆಯ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಶಿಷ್ಯರು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹಸರುಗಳಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕರೆದರೆ, ತಮ್ಮ ಮೂಲಗುರುಗಳು ಕರೆದ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಕರೆಯುವದು ಅವರವರಿಗೆ ಮಚ್ಚಿಗೆಯಾದರೆ, ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ

---

[1]https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_religions_and_spiritual_traditions
[2]https://www.un.org/development/desa/indigenouspeoples/mandated-areas1/culture.html

ಒಂದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಪಾನಿ ಎಂದು ಹೆಸರು, ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ತಣ್ಣಿ ಎಂದು ಹಸರು, ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ವಾರಿ ಎಂದು ಹೆಸರು; ಆದರೆ ಜನರು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಿರುವದು ನೀರೆಂಬ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವನ್ನೇ. ಹೀಗೆಯೇ ಬೇರೆಬೇರೆಯ ಮತದವರು ಒಬ್ಬನೇ ದೇವರಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆಯ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವರು. ದೇವರು ಒಬ್ಬನೇ ಆದರೂ ಆತನ ಗುಣಗಳು ಅನಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿಷ್ಣುಸಹಸ್ರನಾಮದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತದ:-

ಯಾನಿ ನಾಮಾನಿ ಗೌಣಾನಿ ವಿಖ್ಯಾತಾನಿ ಮಹಾತ್ಮನಃ |
ಋಷಿಭಿಃ ಪರಿಗೀತಾನಿ ತಾನಿ ವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಭೂತಯೇ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಹಾತ್ಮನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗೆ ಗುಣಸಂಬಂಧದಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಹೆಸರುಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ದವಾಗಿರುವವೋ ಯಾವದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾರೋ ಅಂಥವುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವೆನು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗ ಅಭ್ಯುದಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ, ಕಸುಬು, ಉದ್ಯೋಗ, ವೇದದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಕಾಂಡ ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗವುಳ್ಳದ್ದು, ಕರ್ಮಜ ಎಂದರೆ ಪುಣ್ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೇವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದವನು, ಕರ್ಮಜೀವಿ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಹೀನವಾದ ಕರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವವನು. ಕರ್ಮಠ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾದವನು, ಕರ್ಮಠತನ ಎಂದರೆ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರುವವನು, ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕರ್ಮ ಭೂಮಿ ಎನ್ನುವರು, ಪರಲೋಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂರು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ, ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗ, ಕರ್ಮಮಾರ್ಗ, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕರ್ಮಯೋಗವೆನ್ನುವರು. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇಂದ್ರಿಯ - ಕೈ, ಕಾಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಆಸನದ್ವಾರ. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ "ದೇಹವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಕರ್ಮ. ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯದು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತದ್ದು ಇರಬಹುದು ಬೇನೆಯನ್ನು ನೀಡುವಂತದ್ದು ಇರಬಹುದು.

ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅರಿವು, ಬುದ್ದಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವರು, ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದ ಜೀವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಜ್ಞಾನವೆನಿಸುವುದು, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸತಕ್ಕ ಭಾಗ, ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ನರಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನತಂತು ಎನ್ನುವರು, ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಪಂಥ, ಜ್ಞಾನಪಂಥ, ಶಕ್ತಿಪಂಥ, ಭಕ್ತಿಪಂಥ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪಂಥಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು, ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭೂಮಿಕೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ವಾಗ್ಭೂಮಿಕೆ, ಮನೋಭೂಮಿಕೆ, ಜ್ಞಾನಭೂಮಿಕೆ, ಶಾಂತಾತ್ಮಭೂಮಿಕೆ, ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವರು, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ ಎನ್ನುವರು, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಗಳ (ವಾಸನೆ) ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಎನ್ನುವರು. ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, (ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು - ಇವು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಾ ಅಂಗಗಳು. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ, "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು/ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು".

ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು. ಎನ್

ವಿಷಯ ಪರಿವಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ -1
ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-2
ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ

2. ಪೂರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಧಿತವಾದುದ್ದು
3. ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯನಾಗಬೇಕು
4. ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ದ್ವಿಜನಾಗುತ್ತಾನೆ.
5. ಜಾತಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಬರುವುದಲ್ಲ
6. ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು
7. ಜಪ ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾಣ ಉಲ್ಲೇಖ
8. ಯೋಗದಿಂದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು
9. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮನುಜನನ್ನು ದೇವರನ್ನೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬೋಧನೆ ಇದೆ
10. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮರಣವುಂಟು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮರಣವಿಲ್ಲ
11. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವರ್ಣ ಬೇಧವಿಲ್ಲ
12. ಯೋಗಿಯು ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗವು
13. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು
14. ಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಸ್ವರೂಪದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ
15. ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದರ್ಶನ — ದ್ವೇಷರಹಿತ ಜೀವನದ ತತ್ತ್ವ
16. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅದ್ವೈತ ಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವ

ಅಧ್ಯಾಯ-3
ಆತ್ಮಯೋಗ

1. ಓಂಕಾರ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಷಡಂಗ ಯೋಗ — ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಉಪನಿಷದೀಯ ಮಾರ್ಗ
2. ಹಂಸ–ಪರಮಹಂಸ ತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಮಾರ್ಗ
3. ಸಂನ್ಯಾಸ ತತ್ತ್ವ — ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಜೀವನಮಾರ್ಗ
4. ದೇಹ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ
5. ದೇವರನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ
6. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಭ್ರಮೆ - ತತ್ವವು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ – ಗರುಡಪುರಾಣ
7. ತತ್ತ್ವಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು – ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ
8. ಅಷ್ಟಮದ–ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ ಜಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗ
9. ಚಂಚಲತೆಯಿಲ್ಲದ ಯೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಣವೂ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಷಣ
10. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಲಭ್ಯವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಣುವ ಶಕ್ತಿ.
11. ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಸ್ಫುರಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮಪ್ರಕಾಶ
12. "ಸೋಹಂ" ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾಯಾ ಪ್ರಪಂಚ
13. "ಸೋಹಂ" ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಕ ದೇವ ಮತ್ತು ಪರಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿ
14. "ಸೋಹಂ ಶಿವೋಸ್ಮಿ" — ಸರ್ವವಾಕ್ಯಾರ್ಥದ ಪರಮ ಏಕತತ್ತ್ವ

ಅಧ್ಯಾಯ-4

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್

1. ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಅದೇ ಅಮೃತ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಅದೇ ಸರ್ವಸ್ವ.
2. ಪ್ರಾಣ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವಲ್ಲ; ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ
3. ಹೊರಗಿನ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.
4. ಹೊರಗಿನ ದಿಕ್ಕುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶ್ರವಣಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ
5. ಚಂದ್ರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಶೀತಪ್ರಕಾಶಮಯ ಏಕತ್ವ
6. ಆತ್ಮವೇ ವಿದ್ಯುತ್‌ನಂತೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪರಮತತ್ತ್ವ
7. ಆತ್ಮವೇ ಶಬ್ದವಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ
8. ಆಕಾಶ, ಹೃದಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅನಂತ ಏಕತ್ವ
9. ಧರ್ಮ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚೇತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನೈತಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಏಕತ್ವ
10. ಸತ್ಯ, ಸಾತ್ಯಚೇತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅಚಲ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಏಕತ್ವ
11. ಮಾನುಷ್ಯ, ಮಾನವಚೇತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಮಗ್ರ ಏಕತ್ವ
12. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ.
13. ಆತ್ಮವೇ ಅಧಿಪತಿ — ಸರ್ವಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಕೇಂದ್ರತತ್ತ್ವ
14. ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯದ ಆದಿಕ್ಷಣ
15. ಆತ್ಮಪ್ರಿಯತೆ — ಎಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿಗಳ ಮೂಲಸತ್ಯ
16. ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ — ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸರ್ವಾತ್ಮಭಾವ
17. ಆತ್ಮವೇ ಲೋಕ — ವರ್ಣಭೇದಾತೀತ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ
18. ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳ ಆಧಾರ — ಯಜ್ಞ, ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವಭೂತಸೌಹಾರ್ದ
19. ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಲೋಕ — ಯಜ್ಞ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಸೌಹಾರ್ದದ ತತ್ತ್ವ
20. ಸಂವತ್ಸರ–ಪ್ರಜಾಪತಿ — ಷೋಡಶಕಲಾತ್ಮಕ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪ
21. ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ — ಪ್ರಾಣಚಲನದೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೇತನ
22. ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮನ ನೇರ ಸೂಚನೆ — ದ್ರಷ್ಟಾ ಸ್ವರೂಪದ ಪರಮಬೋಧ
23. ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ — ಕಹೋಳ ಕೌಷೀತಕೇಯ ಸಂವಾದ
24. ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ — ಸರ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಅಮೃತಾತ್ಮನ ಸಮಗ್ರ ದರ್ಶನ
25. ರುದ್ರರು ಯಾರು? — ಪ್ರಾಣಗಳ ನಿರ್ಗಮನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋದನತತ್ತ್ವ
26. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮ — ಹೃದಯಾಂತರ್ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಚಾರಿ ಪುರುಷ
27. ಶಾರೀರಾತ್ಮನ ಉತ್ಕ್ರಮಣ — ಪ್ರಾಜ್ಞಾತ್ಮನ ಸಹಿತ ಮೇಲ್ಗಮನ
28. ಏಕೀಭಾವ ಮತ್ತು ಉತ್ಕ್ರಮಣ — ಹೃದಯಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಆತ್ಮಯಾನ
29. ತೃಣಜಲಾಯುಕಾ ದೃಷ್ಟಾಂತ — ಆತ್ಮನ ನಿರಂತರ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯಾತ್ಯಾಗ

30. ಪೇಶಸ್ಕಾರಿಯ ದೃಷ್ಟಾಂತ — ಆತ್ಮನ ರೂಪಾಂತರ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಯಾನ
31. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ — ಯಥಾಕಾಮಂ ತಥಾಭವತಿ
32. ನಿಷ್ಕಾಮಾತ್ಮನ ಗತಿ — ಕರ್ಮಬಂಧನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ
33. ಹೃದಯಸ್ಥ ಕಾಮನಾಶ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವ — ಅಹಿನಿರ್ಲ್ವನಿ ದೃಷ್ಟಾಂತ
34. ಏಕದರ್ಶನ ಆತ್ಮ — ನಿತ್ಯ, ನಿರ್ಮಲ, ಅಚಲ ಮಹಾಸತ್ಯ
35. ಮಹಾನ್ ಅಜ ಆತ್ಮ — ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ, ಅಸಂಗ, ನೇತಿ–ನೇತಿ ಸ್ವರೂಪ
36. ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ನಿತ್ಯಮಹಿಮೆ — ಕರ್ಮಾತೀತ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಪ್ರಾಪ್ತಿ
37. ಆತ್ಮಕಾಮತತ್ತ್ವ — ಪ್ರಿಯತ್ವದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತಪ್ರಾಪ್ತಿ
38. ವೇದಾಂತದರ್ಶನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವ ಮತಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಪರಮ ಗುರಿ
39. ಸರ್ವಸೃಷ್ಟಿಯು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ
40. ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರವಣವೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸಾಧನವು.

ಅಧ್ಯಾಯ-5
ಆತ್ಮಪೂಜೋಪನಿಶದ್

1. ಸರ್ವಾತ್ಮಕ ಪೂಜೆ — ರಾಜಯೋಗಿಯ ಅಂತರ್ಮುಖ ಉಪಾಸನಾ ವಿಧಾನ
2. ಮೂರು ವಿಧದ ಆತ್ಮ — ದೇಹಾತ್ಮದ ಸರಳ ವಿವರಣೆ
3. ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮ — ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುವ ಸ್ವರೂಪ
4. ಪರಮಾತ್ಮ — ನಿರ್ಗುಣ, ನಿರಾಕಾರ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ
5. ಶುದ್ಧ ಅದ್ವೈತ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಬ್ರಹ್ಮದ ಏಕಭಾಸ
6. ಜಗತ್ತೇ ಬ್ರಹ್ಮದ ಭಾಸ — ವಿದ್ಯಾ–ಅವಿದ್ಯೆಯ ಭೇದದ ವಿವರಣೆ
7. ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಭೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮ — ತತ್ತ್ವದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಏಕತ್ವ
8. ಜಗತ್ತಿನ ಭಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಮೂಲ
9. ಅಸತ್ಯದರ್ಶನದಿಂದ ಸಂಸಾರನಿವೃತ್ತಿ — ಸಹಜ ಜ್ಞಾನೋದಯ
10. ನಿತ್ಯಸಿದ್ಧ ಆತ್ಮ — ಪ್ರಮಾಣ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸತ್ಯ
11. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದೇಶ–ಕಾಲ–ಶುದ್ಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ
12. “ಬ್ರಹ್ಮಾಹಮಸ್ಮಿ” ಅರಿವು — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶ
13. ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಆತ್ಮ — ಬಾಲನಂತೆ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ — ದೇಹಭಾವವನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಆನಂದ
14. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಸ್ಥಿತಿ — ತೃಪ್ತಿ, ಸಮದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅಶರೀರ ಭಾವ
15. ಪ್ರಿಯ–ಅಪ್ರಿಯಾತೀತ ಜ್ಞಾನಿ — ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಅಸ್ಪರ್ಶ ಸ್ಥಿತಿ
16. ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಬಂಧನದ ಭಾಸ — ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಮುಕ್ತಸ್ಥಿತಿ
17. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ — ದೈವಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ — ಕೇವಲ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿ
18. ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನ ಮಹಿಮೆ — ಶಿವಸ್ವರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ - ಉಪಾಧಿ ನಾಶವಾದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ

19. ವಿದೇಹ ಕೈವಲ್ಯ — ಅಖಂಡ ಸನ್ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ
20. ಅವಿದ್ಯಾ ದಹನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವ - ಪುನರ್ಜನ್ಮರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ - ಬಂಧ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಭಾಸ
21. ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಆವರಣವಿಲ್ಲ — ಅಸ್ತಿ–ನಾಸ್ತಿ ಭಾವಗಳ ಮಿತಿಯಾಚೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-6
ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

1. ಆತ್ಮನು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಅಸ್ಪರ್ಶ
2. ಪ್ರಾಣನಾಳಿಗಳು, ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಬ್ರಹ್ಮಹಂಸ ತತ್ತ್ವ
3. ಅಂತರಶಿಖಾ–ಉಪವೀತದ ತತ್ತ್ವ — ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ಒಳಗಿನ ಗುರುತು
4. ನಿರ್ವಚನಾತೀತ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ — ಭೇದ–ಅಭೇದಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನ
5. ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಣವಹಂಸ ತತ್ತ್ವ — ಬ್ರಹ್ಮಏಕತ್ವದ ಮಾರ್ಗ
6. ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಸೂತ್ರ — ಪರಸೂತ್ರಜ್ಞಾನಿ – ಅಂತರಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಧಾರಣೆ
7. ಅಂತರಸೂತ್ರಜ್ಞಾನವೇ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ
8. ಜ್ಞಾನಶಿಖೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಶಿಖೆ — ಬಾಹ್ಯಕೇಶವಲ್ಲ
9. ಆಚಾರವಿಲ್ಲದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಭಾಸದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ — ಕರ್ಮದ ಸತ್ಯಾರ್ಥ
10. ತತ್ತ್ವತಂತುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ — ನಾಭಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಅಂತರಧಾರಣೆ
11. ಜ್ಞಾನಶಿಖಾ–ತತ್ತ್ವೋಪವೀತ — ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ
12. ಪರಮಯಜ್ಞೋಪವೀತ — ಆತ್ಮಪರಾಯಣತೆಯ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ
13. ಅಂತರ–ಬಾಹ್ಯ ಉಪವೀತದ ಅರಿವು — ಸಂನ್ಯಾಸದ ಅರ್ಹತೆ – ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-7
ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು

1. ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಯಥಾ ಸಂಕಲ್ಪ ಹಾಗೆ ಜೀವನ
2. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣದವರೆಗೆ — ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆಂತರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು
3. ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಮಹತ್ತೂ ಆದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ
4. ಹೃದಯದೊಳಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ — ದೃಢನಿಶ್ಚಯದ ಉಪದೇಶ
5. ಕಣ್ಣಿನೊಳಿರುವ ಪುರುಷನೇ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮ
6. ಸಂಯದ್ವಾಮ — ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ
7. ವಾಮನೀ — ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳಗಳನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ
8. ಭಾಮನೀ — ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ
9. ದೇವಪಥ — ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸೇರುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾರ್ಗ
10. ಅನೇಕತೆಯೊಳಗಿನ ಏಕತ್ವದ ರಹಸ್ಯ - ಆತ್ಮ-ಬ್ರಹ್ಮ ಏಕತ್ವದ ಉಪದೇಶ

ಅಧ್ಯಾಯ-8

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್

2. ಅನ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣದವರೆಗೆ — ಜೀವನದ ಮೂಲತತ್ತ್ವ
3. ಪ್ರಾಣಮಯದಿಂದ ಮನೋಮಯದವರೆಗೆ — ಜೀವದ ಆಂತರಿಕ ಪದರಗಳು
4. ವಾಚಾ-ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮೀರಿದ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ — ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮದ ಉದಯ
5. ವಿಜ್ಞಾನಮಯದಿಂದ ಆನಂದಮಯದವರೆಗೆ — ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ
6. ಸತ್-ಅಸತ್ ತತ್ತ್ವ — ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮ
7. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದ ಅರಿವು — ಭಯ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ
8. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು
9. ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದರೆ ಯಾವುದೋ ದೇವರು ಹೊರಗಿರುವುದಲ್ಲ ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ
10. ಬ್ರಹ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣವಲ್ಲ; ಆತನ ತಪಸ್ಸೇ (ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ) ಕಾರಣ
11. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ದೇವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೋ
12. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನೆ – ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಸಾಧನೆಯ ಏಕೀಕರಣ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೇ ಮಾರ್ಗ.
13. ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಸೇವೆ, ದಾನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿನ್ನ ಜೀವನದ ಶಿಲಾಮೂಲಗಳಾಗಿಸು
14. "ಮಾತೃದೇವೋ ಭವ" – ಗೌರವ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ
15. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ, ಧರ್ಮಕ್ಕೂ, ಸತ್ಯಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ಅಧ್ಯಾಯ-9

ಐತರೇಯ ಉಪನಿಷದ್

1. ಯಾವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯುವುದೋ ಅದೇ ಆತ್ಮನು
2. ಆತ್ಮವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ — ಶಂಕರಭಾಷ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿವರಣೆ
3. ದಾಂಪತ್ಯದ ಏಕತತ್ತ್ವ — ಪತ್ನಿ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಭಾವ
4. ಜೀವಿಯ ಮೂರು ಜನ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ
5. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಅಂತಿಮ ಗತಿ — ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ
6. ಆತ್ಮ ಯಾರು? — ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ
7. ಪ್ರಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ — ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ
8. ಪ್ರಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮ — ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ
9. ಪ್ರಜ್ಞಾನಾತ್ಮನ ಗತಿ — ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ-10

ಕಠೋಪನಿಷದ್

1. ದೇಹಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೇಹರಹಿತ ಆತ್ಮ — ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

2. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ — ಮಾತಿನಿಂದಲ್ಲ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಲಭ್ಯ
3. ಜೀವನರಥದ ರೂಪಕ — ಆತ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧ
4. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೇರಿಕೆ — ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮಹಾತ್ಮನ ತನಕದ ಕ್ರಮ
5. ಪರಮಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮದರ್ಶನ — ಜ್ಞಾನಿಯ ಅಂತಿಮ ಗತಿ
6. ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹದ ಮಾರ್ಗ — ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಶಾಂತಾತ್ಮದ ತನಕ
7. ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿಗೆ ಕರೆ — ಕ್ಷುರಧಾರೆಯಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಾರ್ಗ
8. ನಿರ್ಗುಣ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಮರಣದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ
9. ಒಳಮುಖ ಆತ್ಮ ದರ್ಶನ — ಅಮೃತತ್ವದ ದಾರಿ
10. ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ — ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದಾಚೆಯ ಆತ್ಮ
11. ಭೂತ-ಭವ್ಯಗಳ ಅಧಿಪತಿ ಆತ್ಮ — ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರತತ್ತ್ವ
12. ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ದೇವತಾಶಕ್ತಿ — ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ
13. ಏಕತತ್ತ್ವದ ದರ್ಶನ — ಸೂರ್ಯದಿಂದ ಆತ್ಮದ ತನಕದ ಸತ್ಯ
14. ಹೃದಯಮಧ್ಯದ ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರ ಆತ್ಮ — ಕಾಲಾತೀತ ಚೈತನ್ಯ
15. ದೃಷ್ಟಿಯ ಶುದ್ಧತೆ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಫಲ
16. ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳ ನಗರ — ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಅಜ ಆತ್ಮ
17. ಸರ್ವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮ — ಹಂಸಸ್ವರೂಪ ಚೈತನ್ಯ
18. ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಮಧ್ಯದ ಆತ್ಮ — ದೇಹವನ್ನು ಮೀರುವ ಚೈತನ್ಯ
19. ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಆತ್ಮ — ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಚೈತನ್ಯ
20. ಒಂದೇ ಆತ್ಮ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ — ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ರೂಪಕಗಳು
21. ಒಂದೇ ಆತ್ಮ — ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗಿನ ನಿತ್ಯ ಚೈತನ್ಯ
22. ಪರಮಸುಖದ ಪ್ರಕಾಶ — ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಅತೀತವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ
23. ಮೇಲಿರುವ ಮೂಲ — ವಿಶ್ವವೃಕ್ಷದ ರಹಸ್ಯ
24. ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ವಿಶ್ವ — ಭಯದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಬ್ರಹ್ಮನಿಯಮ
25. ಆತ್ಮದರ್ಶನದ ಹಂತಗಳು — ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದವರೆಗೆ
26. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಯೋಗ — ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಪರಮಗತಿ
27. ಆಸೆಗಳ ಮುಕ್ತಿ — ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅಮೃತಸ್ಥಿತಿ
28. ಹೃದಯನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗ — ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರ ಆತ್ಮದ ಅರಿವು
29. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಅದು ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಯ ಫಲ.
30. ಆತ್ಮವು ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಊಹಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ.
31. ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವವನು ಅದರ ಸಾರ ಪಡೆಯುವವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿರಳರು

ಅಧ್ಯಾಯ-11

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್

1. ಎರಡು ವಿಧದ ವಿದ್ಯೆಗಳು — ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮದ ಅರಿವು
2. ಬ್ರಹ್ಮತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ — ನಾಮರೂಪಗಳ ಉದ್ಭವ
3. ತಪಸ್ಸು, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಅಮೃತಾತ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ
4. ಕರ್ಮಫಲಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಂತರ ಗುರುಮುಖದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ
5. ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಉದ್ಭವ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ
6. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಉದ್ಭವ
7. ಪರಮಪುರುಷನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಯಜ್ಞಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಉದ್ಭವ
8. ಅಂತರಾತ್ಮವೇ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯಾಗ್ರಂಥಿಯ ವಿಮೋಚನೆ
9. ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮ
10. ಪ್ರಣವಧನುಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ
11. ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸರ್ವಜ್ಞ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಮೃತದ ಸೇತು
12. ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ
13. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ – ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶಗಳ ಮೂಲ
14. ಸತ್ಯಮಾರ್ಗದಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮ
15. ಶುದ್ಧಚಿತ್ತದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ
16. ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಧೀರರಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ
17. ಆತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ
18. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾಮರೂಪಾತೀತ ಪರಮಪುರುಷನಲ್ಲಿನ ಏಕತ್ವ
19. ಆತ್ಮನು ಐದು ಬಗೆಯ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಾ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದಾನೆ
20. ಅವಿದ್ಯೆಯ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜ್ಞಾನ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾ
21. ನಾಶರಹತವೂ ಅನಾದಿಯೂ ಆದ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಪರಾವಿದ್ಯೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-12

ಮಾಂಡುಕ್ಯೋಪನಿಷದ್ - ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕಾ

1. ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು – ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಚೈತನ್ಯ
2. ತುರೀಯ ಆತ್ಮ – ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಶಾಂತ ಅದ್ವೈತ ಚೈತನ್ಯ
3. ಓಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು
4. ರಾಗ–ಭಯ–ಕ್ರೋಧಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಅದ್ವೈತ ಆತ್ಮ
5. ಅದ್ವೈತ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿ
6. ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಅಧ್ಯಾಯ-13

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್

1. ಆದಿತ್ಯನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ – ರಯಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸೃಷ್ಟಿತತ್ತ್ವ
2. ಸಹಸ್ರಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ಸೂರ್ಯ
3. ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಮಾರ್ಗ – ಕರ್ಮಫಲ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರ
4. ಉತ್ತರಾಯಣ ಮಾರ್ಗ – ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಅಮೃತಪದ
5. ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪತಿ – ವರ್ಷ, ಮಾಸ ಮತ್ತು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಯ ತತ್ತ್ವ
6. ಅನ್ನದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ – ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ
7. ಪ್ರಾಣನ ಮಹತ್ವ – ಎಲ್ಲಾ ದೇವಶಕ್ತಿಗಳ ಆಧಾರ
8. ಆತ್ಮದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ರಾಣ – ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವಚಕ್ರ
9. ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ – ಆತ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಜೀವಗತಿ
10. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ – ಆತ್ಮನ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿ
11. ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮ – ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದವರೆಗೆ
12. ಓಂಕಾರದ ಉಪಾಸನೆ – ಅಪರಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದವರೆಗೆ
13. ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು – ಅಮೃತಪರಮಾತ್ಮದ ಸಾಧನೆ
14. ಷೋಡಶಕಲಾತ್ಮಕ ಪುರುಷ – ಆತ್ಮದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿತತ್ತ್ವ

ಅಧ್ಯಾಯ-14

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್

1. ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಂಚಾರ
2. ಕ್ಷರ–ಅಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವ – ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ
3. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆತ್ಮದರ್ಶನ – ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆಯ ಗೂಢ ತತ್ತ್ವ
4. ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸವಿತೃಪ್ರೇರಣೆ – ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶದ ಮಾರ್ಗ
5. ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದಯ – ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಗೂಢತತ್ತ್ವ
6. ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ – ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ
7. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಜ್ಯೋತಿ – ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ದೇವಸ್ವರೂಪ
8. ಏಕ ರುದ್ರತತ್ತ್ವ – ವಿಶ್ವವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಪರಮಚೈತನ್ಯ
9. ಮಹಾಪುರುಷದರ್ಶನ – ಮರಣವನ್ನು ದಾಟಿಸುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ
10. ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷ – ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ
11. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ – ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಮಹಾಪುರುಷ
12. ವಿಶ್ವಯೋನಿ ಪರಮಾತ್ಮ – ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಲಯದ ಏಕಾಧಿಪತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ-15

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ - ಕೇನೋಪನಿಷದ್

ಅಧ್ಯಾಯ-16

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್

9. ತುರೀಯಾತೀತ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾದ ಯೋಗಿ
10. ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗದ ರಹಸ್ಯ ಮತ್ತು ತಾರಕಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ
11. ಪರಾಕಾಶಾನುಭವ ಮತ್ತು ಗುರೋಪದೇಶದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮೈಕ್ಯಜ್ಞಾನ
12. ವ್ಯೋಮ ಪಂಚಕ — ಆಕಾಶದ ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ
13. ಮನೋಲಯ ಮತ್ತು ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ

ಅಧ್ಯಾಯ-17
ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ

1. ಪರಾನಂದ ಚಿದಾಕಾರ ಪರಬ್ರಹ್ಮ — ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪದ ಆಂತರಿಕ ತತ್ತ್ವ
2. ಗುರುಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾದೇವ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಮಾರ್ಗ
3. ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳ ಲಯ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮನ ಏಕತ್ವ
4. ಪರಾಹಂತ ಸ್ಥಿತಿ — ವಿಶ್ವವನ್ನು ಚಿದಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಜ್ಞಾನ
5. ಚಿದಾಕಾರ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪದ ಧ್ಯಾನ — ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ
6. ದೇಹಭಾವವನ್ನು ಮೀರಿ ಚಿದಾನಂದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ
7. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯ — ಸಂಸಾರಾಂಧಕಾರದ ನಿವೃತ್ತಿ
8. ಶಿವಾದ್ವೈತ ದೃಷ್ಟಿ — ಶಿವಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ
9. ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹಭಾವ — ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ
10. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ವಿಜ್ಞಾನ — ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ
11. ಆತ್ಮನ ನಿರ್ದೇಹ ಸ್ವಭಾವ — ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೇಹಭಾವ
12. ಜೀವಾತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿ — ಅಂತರಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವ
13. ಅಂತರಾತ್ಮದ ಸ್ವಭಾವ — ದೇಹದಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ
14. ದೇಹಸಂಘಾತದಿಂದ ಆವೃತವಾದರೂ ಅಸಂಗ ಆತ್ಮ — ಶಿವಾನುಭವದ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ
15. ಪರಮಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವ — ಮಾಯಾಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಉದಯ–ಲಯ
16. ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಪರಮಾತ್ಮ — ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯದ ತತ್ತ್ವ
17. ಚಿದಾಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ — ಅಭೇದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೇಹಭಾವ ನಿವೃತ್ತಿ
18. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ — ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಂವಿತ್‌ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವ

ಅಧ್ಯಾಯ-18
ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

1. ಆತ್ಮಬೋಧ — ಅಜ್ಞಾನನಾಶದಿಂದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕಾಶ
2. ಜ್ಞಾನೋದಯದಿಂದ ಸಂಸಾರದ ಮಿಥ್ಯಾತ್ವ ಬೋಧ
3. ಒಂದೇ ಸಚ್ಚಿದಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅನೇಕ ಭೇದಗಳ ಮಿಥ್ಯಾಭಾಸ

4. ದೇಹ, ಕೋಶ ಮತ್ತು ಉಪಾಧಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಡಗಿರುವ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ
5. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದರೂ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ
6. ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಆರೋಪಿತವಾಗುವ ಕರ್ತೃತ್ವ, ಭೋಗತ್ವ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಭ್ರಮೆ
7. "ನೇತಿ-ನೇತಿ" ವಿಚಾರದಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಜೀವಾತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವ
8. "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" — ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ನಿಶ್ಚಯ
9. "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಭಾವನೆಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವಿದ್ಯಾ ನಿವೃತ್ತಿ
10. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉದಯ — ಅಜ್ಞಾನ ನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ ಆತ್ಮಾನುಭವ
11. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವ ಜೀವಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ
12. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರಕುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿ
13. ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಖಂಡಾನಂದ
14. ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಮಿಥ್ಯಾಭಾಸ
15. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಅಧ್ಯಾಯ-19
ಪದ್ಮಪುರಾಣ

1. ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವದ ವಿವರಣೆ
2. ಪಂಚಭೂತಗಳ ಉತ್ಭವ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯ ತರಂಗಸ್ವಭಾವ
3. ಆತ್ಮನ ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಾಶವಂತ ಸ್ವಭಾವ
4. ಶುದ್ಧಾತ್ಮನ ನಿತ್ಯಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮನ ಪ್ರಕೃತಿ ಬಂಧನ
5. ಅಂತರಾತ್ಮನ ಸಂಸಾರಯಾನ, ಉದಾನಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ
6. ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವ
7. ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಸ್ವಭಾವ, ದೋಷಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಫಲಸೂಚನೆ
8. ಈ ದೇಹವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ, ಬ್ರಹ್ಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡಿಗೆಯಿಟ್ಟ, ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಯಜ್ಞಮಂಟಪ

ಅಧ್ಯಾಯ-20
ಮಹಾಭಾರತ

1. ಇಂದ್ರಿಯ-ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಂದ ಜಯಿಸಬಹುದಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ
2. ದೇಹರೂಪ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗಿನ ಜೀವಾಗ್ನಿ – ಯೋಗದಿಂದ ಅರಿಯುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ
3. ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲಿನ ನೀರಿನ ಕಣದಂತೆ ಅಸಂಗನಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಆತ್ಮ
4. ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾಮವೆಂಬ ಎದುರಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕು

5. ಆತ್ಮವು ಕಾಮಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ದೇಹವೇ ತಾನೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯುಂಟಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ
6. ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬಗ್ಗೆ
7. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಇಲ್ಲ – ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗದು
8. ಆತ್ಮವನ್ನು ತಾರ್ಕಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ - ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭ ಮೂಲದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ
9. ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಸನಾತನ ಪುರುಷಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವ
10. ಪಾಪರಹಿತರಾದವರು ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವರು
11. ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪಂಚವಾಯು ಜೀವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-21
ಋಗ್ವೇದ

1. ಸಹಸ್ರಶೀರ್ಷ ಪುರುಷಃ — ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ನಾಡೀಜಾಲ, ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಮತ್ತು ಮಾನವದೇಹದ ವೇದೀಯ ರಹಸ್ಯ
2. ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ — ಹಮ್ ಶಬ್ದರೂಪ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಕಾಲಾತೀತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ
3. ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ
4. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದರಸ ಪ್ರಾಪ್ತ
5. ಅನುದಿನವೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಆರ್ಜಿಸೋಣ
6. ಅಮೃತತತ್ತ್ವದ ಹುಡುಕಾಟ ಮತ್ತು ಮೂಲದತ್ತ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಆತ್ಮಾಕಾಂಕ್ಷೆ
7. ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ – ವರುಣನ ಅನುಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಮೋಚನೆ
8. ಎರಡು ಹಕ್ಕಿಗಳ ರೂಪಕ – ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ
9. ವರುಣನ ಕೃಪೆ – ಪಾಪವಿಮೋಚನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ
10. ಜೀವನದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವೇ ದೇವ; ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ;

ಅಧ್ಯಾಯ-22
ವ್ಯಾಸರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗ

1. ಜ್ಞಾನ–ತಪಸ್ಸು–ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ – ಮೋಕ್ಷಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯ ಮಾರ್ಗ
2. ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ ಸಂಬಂಧ
3. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳ ಸ್ಥಾನ
4. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಬಂಧದ ತತ್ತ್ವ ವಿವರಣೆ
5. ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಅದರ ಅವ್ಯಕ್ತ ಸ್ವರೂಪ
6. ಆತ್ಮನ ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಗುಣ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಕ್ತ ಸ್ವರೂಪ
7. ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಏಕತ್ವದ ದರ್ಶನ
8. ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮನ ಏಕತ್ವದ ಅರಿವು

ಅಧ್ಯಾಯ-23
ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿ

1. ಆಂತರಿಕ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಭವ
2. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಆತ್ಮನ ಪೂಜಾತತ್ತ್ವ
3. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತ್ವ ಮತ್ತು ಕರುಣೆ
4. ದೇಹ–ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತಿಯ ತತ್ತ್ವ
5. ಪಂಚಭೂತ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ತತ್ತ್ವಪ್ರಕಾಶ
6. ಸತ್ಯ–ಏಕತ್ವದ ಆತ್ಮಾನುಭವ ಮತ್ತು ನಿರಾಳ ಸ್ಥಿತಿ
7. ಅಂತರಂಗ–ಬಹಿರಂಗ–ಆತ್ಮಸಂಗ ಏಕೀಕರಣದ ಭಕ್ತಿತತ್ತ್ವ
8. ಅಂತರಂಗ ಆತ್ಮಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವ
9. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕೀಕರಣದ ತತ್ತ್ವ
10. ಅಷ್ಟತನು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಭಕ್ತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ
11. ಆತ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನ ಮತ್ತು ಪರಾಧೀನತೆಯ ತತ್ತ್ವ
12. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಐಕ್ಯವರೆಗಿನ ಷಟ್ಸ್ಥಲ ತತ್ತ್ವಪ್ರಕಾಶ
13. ಷಟ್ಸ್ಥಲ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ–ಪರಶಿವ ಐಕ್ಯ ತತ್ತ್ವ
14. ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಾಧನೆಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕಪಟ ವಿರಕ್ತಿಯ ಭೇದ
15. ದೇಹಭೇದಗಳಾಚೆ ಆತ್ಮನ ನಿರ್ವಿಕಾರ ಸ್ವರೂಪ
16. ಶರಣನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವದ ಪೂಜಾತತ್ತ್ವ
17. ಷಟ್ಪ್ರಣವ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಅನುಭವ
18. ತ್ರಿದೋಷ–ಮಲತ್ರಯ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತತ್ತ್ವ
19. ಪಂಚಭೂತ–ಉಪಾಸನಾ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣೆಯ ತತ್ತ್ವ
20. ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ–ಲಿಂಗ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಲಿಂಗದ ಅಗತ್ಯ
21. ಕರ್ಮಫಲ–ಆತ್ಮನೈವೇದ್ಯ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ತತ್ತ್ವ
22. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಅನಾಮಯ ಚಿದ್ರೂಪ ಆತ್ಮಾನುಭವ
23. ಅಂಗ–ಲಿಂಗ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ದಶವಾಯುಗಳ ಆತ್ಮಲಿಂಗ ಅನುಭವ
24. ಶಿವಾತ್ಮಶರಣನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಸಿದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಮರಸ ಪೂಜಾತತ್ತ್ವ
25. ಶಿವ–ಆತ್ಮ–ಮಾಯಾ ಭೇದದಾಚೆ ಪರಶಿವ ತತ್ತ್ವ
26. ಶಿವಯೋಗಿಯ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾತ್ಮ ಏಕತ್ವ
27. ಸದ್ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಸರ್ವಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿವರ್ತನೆ
28. ಆಚಾರ–ಜಂಗಮ–ಜ್ಞಾನಲಿಂಗ ತ್ರಿವಿಧ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯ ತತ್ತ್ವ
29. ಅಂಗ–ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧದ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ ಭ್ರಾಂತಿ

30. ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಚಲನ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವ ಸ್ಥಿತಿ
31. ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ–ಶಿವಯೋಗದ ಸಮಗ್ರ ತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗಿ ಸ್ಥಿತಿ
32. ಆತ್ಮಸಂಗದಲ್ಲಿ ಭೇದರಹಿತ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗ ಅನುಭವ
33. ಚಿದ್ವಹ್ನಿ ಶಿವನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕಮಲದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ತತ್ತ್ವ

ಅಧ್ಯಾಯ-24
ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ

1. ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ ನಾರಾಯಣ–ಪುರುಷ ತತ್ತ್ವದ ಏಕಸತ್ಯ
2. ನಾರಾಯಣ ಪರಬ್ರಹ್ಮ–ವಿಶ್ವಾತ್ಮ ಏಕತತ್ತ್ವಪ್ರಕಾಶ
3. ಹೃದಯಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನಂತ, ಅವ್ಯಯ, ವಿಶ್ವಶಂಭು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ
4. ಹೃದಯಸ್ಥ ಜ್ವಾಲಾಮಯ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಮಹತ್ವ
5. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸುಷಿರದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಾಧಾರ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ
6. ಹೃದಯಾಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲಾಶಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ
7. ಜ್ವಾಲಾಶಿಖೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಏಕತತ್ತ್ವ
8. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈವಶಕ್ತಿ
9. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಲೀಲಾಶಕ್ತಿ
10. ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳ ಏಕತತ್ತ್ವ
11. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಾಗವಂತನ ಅರಿಯಲು ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಾರ್ಮಿಕ ನಡೆ ಬೇಕು
12. ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕರ್ಮಯೋಗ

ಅಧ್ಯಾಯ-25
ಭಗವದ್ಗೀತೆ

1. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತವೆ
2. ಆತ್ಮವು ಹಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ
3. ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ
4. ಆತ್ಮನೆಂಬ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ನಮಗೆ ಬಂಧು ಮತ್ತು ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಆತ್ಮವು ನಾಶರಹಿತವಾದುದ್ದು ಅಶಾಶ್ವತ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ
6. ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸಾಯುವುದು ಅಥವಾ ಸತ್ತಿತು ಎಂದು ಕಾಣುವುದು ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ.
7. ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಹಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ

8. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಇಲ್ಲ ಅದೃಶ್ಯ ಊಹಿಸಲಾಗದ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ವಸ್ತು
9. ಎಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಭಗವಂತ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಾವಲಿದ್ದಾನೆ
10. ಆತ್ಮನನ್ನು ವಶಮಾಡಿ ಕೊಂಡು, ಕಾಮರೂಪಿಯಾದ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲು
11. ಜೀವಂತರಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಸತ್ತವರಿಗಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ದುಃಖಿಸಬಾರದು
12. ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ, ಆತ್ಮವು ಅನೇಕ ದೇಹಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ
13. ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ
14. ಹೃದಯಸ್ಥ ಪರಮಾತ್ಮ — ಸ್ಮೃತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೇದಸಾರ ತತ್ತ್ವ
15. ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ
16. ವಿಶ್ವವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮಶಕ್ತಿ
17. ಜೀವನವೇ ಯಜ್ಞ, ಕರ್ಮವೇ ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮವೇ ಅಗ್ನಿ, ಎಲ್ಲವೂ ದೇವನಿಗೆ ಅರ್ಪಣೆ ಎಂದರಿತವನು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.
18. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು

ಅಧ್ಯಾಯ-26

ಮನುಸ್ಮೃತಿ

1. ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವುದು ಅಮೃತ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನ
2. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ - ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರಿಂದ ಏನು ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ
3. ಗುರುವಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲ್ಲ ಫಲಪ್ರದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ
4. ವೇದಾಧ್ಯಯನವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಣವದ ಕೇಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಆತ್ಮಸಾಧನೆ.
5. ವೇದವಿಮುಖ ಶ್ರಮ — ಆತ್ಮಪತನದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ
6. ತ್ರಿದಂಡದ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಧನೆ
7. ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ, ಭೂತಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮನ ತತ್ತ್ವ
8. ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದರ್ಶನ

ಅಧ್ಯಾಯ -1
ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ

ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಗೆ — ಚೈತನ್ಯದ ಒಳಯಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮನ್ವಯ

ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು"? - **ಆತ್ಮ = आत्म = आ त म = अ अ त म**

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ:- "ಲಕ್ಷ್ಮಿ (ಸಂಪತ್ತಿನ) ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ", ಅಥವಾ **"ಜೀವ ಉಸಿರು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ"**

ಇಂತಹ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಅಮೃತ ವಾಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹದ ಆಡಳಿತವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಇರುವವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಆತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯ ಬೆಳಕಿನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಕಲ ಸಂಪರ್ಕಿತ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗಲೇ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮನುಜನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ-ವಾಗುವುದು, ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಾರಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧನವು. ಇಂತಹ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ವೈಧ್ಯಕೀಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿ ಎಂತಲೂ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಂತಲೂ, ಲಕ್ಷ್ಮಿನಾರಾಯಣ ಎಂತಲೂ, ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಎಂತಲೂ, ಶಿವಶಕ್ತಿ ಎಂತಲೂ, ಭಗವಂತನೆಂತಲು, ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣನೆಂತಲೂ, ಅನಾದಿಯಿಂದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಸಂಬೋದಿಸುತ್ತಲೇ ದೈವಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

"ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಚಲಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹದ ಆಡಳಿತವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ" ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಂತಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ. ಎರಡನೆಯದು ಆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು "ನಾನಲ್ಲ, ನನ್ನೊಳಗಿನ ಬೆಳಕೇ ನಾನು" ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಈ ಎರಡೂ ಹಂತಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗಲೇ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ "ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು" ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ; ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ "ಆ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಸತ್ಯವನ್ನು" ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿದಂತೆ ಇದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತಹ ಮೂಲಸಾಕ್ಷಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ ಎಂದು ವೇದಾಂತದ ದೃಷ್ಟಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಚಕ್ರಯಾತ್ರೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿ–ಪ್ರವಾಹದ ರೂಪಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಸಾಧಕನ ಒಳಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸೂಚನೆಯೂ ಹೌದು. ಮೂಲಾಧಾರ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಚಕ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಧಾರಣೆಯ ಬೇರು, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಭಯ–ರಕ್ಷಣಾಭಾವ, ಬದುಕಿನ ನೆಲೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಜಾಗೃತವಾದಂತೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ "ಕೇವಲ ಬದುಕು" ಎಂಬ ಮಟ್ಟದಿಂದ

"ಸ್ಪಷ್ಟತೆ" ಎಂಬ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ–ಮಣಿಪೂರಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಲೆಮಾರಿತನವನ್ನು ಸವರಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ಅಶಾಂತಿ ಶಮನಗೊಂಡು, ಸಹಜವಾದ ಕರುಣೆ–ವಿಮರ್ಶಾಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಶುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಾತು–ಮೌನದ ಶುದ್ಧತೆ, ಅಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿರತೆ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಎಂಬ ಕುಗ್ಗಿದ ವಲಯ ಕರಗಿ "ಚೈತನ್ಯಮಾತ್ರ" ಎಂಬ ವಿಸ್ತಾರ ಅರಿವಿಗೆ ದಾರಿ ತೆರೆದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, "ಅಮೃತ ವಾಯು" ಎಂಬ ಚೇತನಪ್ರವಾಹವು ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೋಕ್ಷಮುಖಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದರಿಂದ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಗಾಳಿಹಾರುವ ದೀಪದ ಜ್ವಾಲೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಲ್ಲ; ಆದರೂ ಬೆಳಕು ನಿರಂತರ. ಜ್ವಾಲೆಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲೇ ದೀಪದ ಬೆಳಕು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದೊಳಗೆ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ "ಚೈತನ್ಯ" ಎಂಬ ಬೆಳಕು ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ. ಆದರೆ ಆ ಬೆಳಕು "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೇತನ" ಎಂದು ತಿರುಗಿದರೆ, ಅದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, "ಚೈತನ್ಯ–ಪ್ರವಾಹ" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದೇಹದ ಹಲವು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ನರಸಂಕೇತಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್–ರಸಾಯನಿಕ ಸಂವಹನಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನ, ಉಸಿರಾಟ–ಹೃದಯಬಡಿತದ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಕೋಶಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. "ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹದ ಆಡಳಿತ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನರಮಂಡಲವೇ ಅತಿ ಹತ್ತಿರದ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಾನಾರ್ಥ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾದಾಗ ಹೃದಯಬಡಿತದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು, ಒತ್ತಡಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಗಮನ–ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಯೋಗದಲ್ಲಿ "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮನೋನಿಗ್ರಹ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಾತಿಗೆ ಸಮೀಪದ ದೇಹಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ "ಹೇಗೆ" ಅನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ; ಶಾಸ್ತ್ರ "ಏಕೆ" ಮತ್ತು "ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

"ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಯೋಗ–ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪುನಶ್ಚೇತನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಬಹುದು ಎಂಬಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು, ಉರಿಯೂತ (inflammation) ಇಳಿಯುವುದು, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು, ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು—ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನು "ಪುನರುಜ್ಜೀವನ" ಎಂದು ಅನುಭವಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದು ಗ್ರಾಹ್ಯ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಫಲವಿಲ್ಲ; ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ರೋಗಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿ, ವಯಸ್ಸು, ಮನೋಸ್ಥಿತಿ—ಇವೆಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮದ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೌಮ್ಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣವೇ ಪುಸ್ತಕದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ತತ್ತ್ವವೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಅತಿರೇಕವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ "ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ = ಲಕ್ಷ್ಮಿ/ಹರಿ/ಶಿವಶಕ್ತಿ/ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ" ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ನಿಯಮ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಮಗಳು ಹಲವು, ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ನಾಮಗಳ ವೈವಿಧ್ಯವು ಮತಭೇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗದೆ, ಸಾಧಕನ ಒಳಗುರಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬೇಕು. ಯಾರೊಬ್ಬನಿಗೆ ಅದು ಹರಿ ಎಂದು ಹತ್ತಿರವಾಗಬಹುದು; ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಶಿವಶಕ್ತಿ; ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಚೈತನ್ಯ–ಪ್ರವಾಹವೇ. ಈ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಬಹಳ ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರೆ, ಪಾರಂಪರಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರವೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಏಕತೆಗೂ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯಜ್ಞವೇ ಆತ್ಮ — ವಿಶ್ವಕರ್ಮತತ್ತ್ವದ ಆಂತರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಸಂಧಿ

ಸರ್ವೇಷಾಂ ವಾ ಏಷ ಭೂತಾನಾಗಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ
ದೇವಾನಾಮಾತ್ಮಾ ಯದ್ಯಜ್ಞಸ್ತಸ್ಯ ಸಮೃದ್ಧಿಮನು
ಯಜಮಾನಃ ಪ್ರಜಯಾ ಪಶುಭಿರ್ಬ್ಯದ್ಧ್ಯತೇ॥

(ಶ. ಬ್ರಾ. 14-3-2-1)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಕಲ ದೇವಮಾನವಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಯಜ್ಞವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಯಜಮಾನನು ಸಕಲ ಸಂಪತ್ ವೃದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಯಜ್ಞದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವು ಪ್ರಶಂಸಿತವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಹೇಗೆ ಸಕಲ ದೇವಮಾನ-ವಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆತ್ಮನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯಜ್ಞವೂ ಸರ್ವಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡೂ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ಯಜ್ಞವು; ಯಜ್ಞವೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾತ್ಮಕವು. ವಿಶ್ವಕರ್ಮರೂಪನಾದ ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಯಜ್ಞವು.

ವಿವರಣೆ:- *ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ರಚಿಸುವವನು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿ-ಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಅಕ್ಷರಶಃ ಇದರ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಿದಾಗ "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಆಯುಧ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ.*

"ಸರ್ವೇಷಾಂ ವಾ ಏಷ ಭೂತಾನಾಂ... ಯದ್ಯಜ್ಞಃ" ಎಂಬ ಶತಪಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದ ಈ ವಾಕ್ಯವು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಕೇವಲ ಹೋಮಕುಂಡದ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಕಲ ಜೀವ–ದೇವತಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ" ಮತ್ತು "ಸರ್ವೇಷಾಂ ದೇವಾನಾಂ" ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಪ್ರಯೋಗಗಳು ವಿಶೇಷ ಗಮನಾರ್ಹ. ಯಜ್ಞವು ಮನುಷ್ಯನಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಯಜ್ಞವನ್ನು ಒಂದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯಕ್ರಮವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ಹೊರಗೆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ಹಾಕುವ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗೆ ಚೇತನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಆತ್ಮಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಯಜಮಾನನು ಪ್ರಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಪಶುಸಂಪತ್ತಲ್ಲಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಜೆ ಮತ್ತು ಪಶುಗಳು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸೂಚಕಗಳಲ್ಲ. ಪ್ರಜೆ ಎಂದರೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ವಿಸ್ತಾರ, ಮುಂದುವರಿಕೆ. ಪಶು ಎಂದರೆ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿ, ಜೀವನಧಾರಣೆ, ಸ್ಥೈರ್ಯ. ಅಂದರೆ ಯಜ್ಞಾತ್ಮಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸೃಜನಶೀಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಜೀವನಧಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಮೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯಜ್ಞದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದು ಬ್ರಾಹ್ಮಣಗ್ರಂಥ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಹೇಗೆ ಸಕಲ ದೇವ–ಮಾನವ–ವಾದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆತ್ಮನಾಗಿದ್ದಾನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಯಜ್ಞವೂ ಸರ್ವಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ ಇವೆರಡೂ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನೆಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಚೇತನಶಕ್ತಿ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಹೊರಗೊಂದು ದೇವತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಯಜ್ಞವೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ಯಜ್ಞ ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಅನುಕರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಸೂರ್ಯ ತಾಪ ನೀಡುತ್ತಾನೆ, ವೃಕ್ಷಗಳು ಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಮಳೆ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ — ಇದು ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಜ ಯಜ್ಞವೇ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ ಚೇತನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞ.

ವಿಶ್ವಕರ್ಮರೂಪನಾದ ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಯಜ್ಞವೆಂದು ನೀವು ಹೇಳಿರುವುದು ವೇದಾಂತೀಯವಾಗಿ ಬಹಳ ನಿಖರ. ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವವನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಯಜ್ಞವು ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತ; ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಯಜ್ಞವೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಬಾಗಿಲು.

ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ರಚಿಸುವವನು. ಈ "ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೀಲಕ. ಜ್ಞಾನವು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ದೊರಕುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನಿಂದ ಜಾಗೃತವಾಗಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ. ಆ ಜಾಗೃತಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂದರೆ ಮಡಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಆ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಉನ್ನತ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ, ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪದ ಚೈತನ್ಯ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಯಜ್ಞದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾರ್ಥ.

ಅಕ್ಷರಶಃ ನಾವು ಕೊಟ್ಟ ಅರ್ಥದಂತೆ, ಇದು "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಆಯುಧ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಯುಧವೆಂದರೆ ಹಿಂಸೆಯ ಸಾಧನವಲ್ಲ; ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವೆಂದರೆ ಶಬ್ದಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಚೇತನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ನಿಯಮ. ಆ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆತ್ಮ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವೆಂದರೆ ಯಜ್ಞರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚೇತನಶಕ್ತಿ; ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಆತ್ಮಪ್ರವಾಹ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಯಜ್ಞವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಕರ್ಮಕಾಂಡ. ಅದನ್ನೇ ಆತ್ಮಚೇತನದ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಅದು ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಆ ಆತ್ಮಚೇತನವೇ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಶತಪಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದ ಈ ವಾಕ್ಯವು ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವರು

ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅರಿವು, ಬುದ್ದಿಯ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವರು, ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದ ಜೀವಚೈತನ್ಯವೇ ಜ್ಞಾನವೆನಿ-ಸುವುದು, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂ-ಪವನ್ನು ತಿಳಿಸತಕ್ಕ ಭಾಗ, ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ನರಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನತಂತು ಎನ್ನುವರು, ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಪಂಥ, ಜ್ಞಾನಪಂಥ, ಶಕ್ತಿಪಂಥ, ಭಕ್ತಿಪಂಥ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪಂಥಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು, ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭೂಮಿಕೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ವಾಗ್ಭೂಮಿಕೆ, ಮನೋಭೂಮಿಕೆ, ಜ್ಞಾನಭೂಮಿಕೆ, ಶಾಂತಾತ್ಮಭೂ-ಮಿಕೆ, ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎನ್ನುವರು, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ ಎನ್ನುವರು, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು

ಗಂಧಗಳ (ವಾಸನೆ) ಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಎನ್ನುವರು. ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, (ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು - ಇವು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗಗಳು.[3] ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿ-ಯುವುದು ಅಥವಾ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಪಂಚಕೋಶ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ಜ್ಞಾನಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯ ಎಂಬ ಐದು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶವು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತದೆ, ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ–ಅಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲವರು ಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶವನ್ನೇ ಆತ್ಮವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾದ ಒಂದು ಆವರಣ ಮಾತ್ರ. ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಯ ಸಂಗ್ರಹವಲ್ಲ, ಅದು ಅರಿವು, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದ ಸಮನ್ವಯ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಕಾಂಡವು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಪಂಥ, ಜ್ಞಾನಪಂಥ, ಭಕ್ತಿಪಂಥ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಪಂಥ ಎಂಬ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಿವಿ ಶಬ್ದವನ್ನು, ಚರ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು, ಕಣ್ಣು ರೂಪವನ್ನು, ನಾಲಿಗೆ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂಗು ಗಂಧವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾಡುವ ಪವಿತ್ರ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದು ಅಧ್ಯಯನ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ವಿವರಣೆಯ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶವು ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸ್ವತಃ ಆತ್ಮವಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧನ. ಜೀವನು ಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಅವನು ಇನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವೂ ಮೀರಿ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಮಾರ್ಗ, ಆತ್ಮವು ಗುರಿ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವೂ ಲಯವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ಆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅರಿವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶವನ್ನು ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ತೀರ್ಮಾನ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಮಾನವನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ

[3] ನಿಘಂಟು ಸಂಗ್ರಹ

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ಅದು ಮಾನವನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮನ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಮಹತ್ವ

ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಥನಮಾಡಿ ಆತ್ಮನು ಎಂದಿಗೂ ಜನನ ಮರಣಗಳಿಲ್ಲದ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನೇ ಎಂಬ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಚಾರ್ಯನಾದ ಯಮದೇವನು ಉಪದೇಶಗಳ ಖಚಿತ-ವಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನೇ ಸರಳವಾದ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿ ***ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರ ಸರಸ್ವತೀಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ತಮ್ಮ ಕಾಠಕೋಪ-ನ್ಯಾಸಮಂಜರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುತಾರೆ.*** *ನಮ್ಮ ಪರಮಾರ್ಥ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಿಚಾರವು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಹೃದಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಕಾಣುವ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿವರ್ತನಶೀಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಜನನ–ಮರಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಮಧರ್ಮರಾಜನು ನಚಿಕೇತರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಉಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನು ಶಾಶ್ವತ, ಅವಿನಾಶಿ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರ ಸರಸ್ವತೀಸ್ವಾಮಿಗಳು ಈ ಉಪನಿಷತ್ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪ. ಅದು ಸತ್ (ಅಸ್ತಿತ್ವ), ಚಿತ್ (ಚೈತನ್ಯ) ಮತ್ತು ಆನಂದ (ಆತ್ಮಸಂತೋಷ) ಎಂಬ ಮೂರು ಮೂಲಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯುವ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ವಿವರಣೆಯ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಗಳ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಯಾವುದೋ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅವನು ಸದಾಕಾಲವೂ ಇರುವ ಸತ್ಯ. ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣವು ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಅಜ್ಞಾನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಮೋಕ್ಷ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ತೊರೆದು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಮಧರ್ಮರಾಜನ ಉಪದೇಶಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ನಿರಂತರತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ತತ್ವವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅದನ್ನೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ಗುರುತಿನ ಬಹುಭಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸ್ಥಿರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿದೆ.

ವಾಗರ್ಥ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವ

ಕಾಳಿದಾಸನು **"ವಾಗರ್ಥಾವಿವ ಸಂಪೃಕ್ತೌ ವಾಗರ್ಥ ಪ್ರತಿಪತ್ತಯೇ ಜಗತಃ ಪಿತರೌ ವಂದೇ ಪಾರ್ವತಿ ಪರಮೇಶ್ವರೌ"** ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದರ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ಹೀಗಿದೆ *"ಒಬ್ಬ ಪವಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯುಳ್ಳವನು, ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ರಕ್ಷಕನಾಗಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಋಷಿಯು ಶುಭ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕರೆಯುವನು. ವಾಯುವು ವೈದ್ಯ ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕಳುಹಿಸಲು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಆಯುಧ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಗ್ನಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ."* ಅರ್ಥಾತ್ ಪವಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಯುವು ವೈದ್ಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ತರುವ ಋಷಿಯೂ ಅಮೃತವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಜಪ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವನು. ಅಂತಹ ಅಮೃತ ಕುಡಿದು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಹರಡುವ ಬೆಳಕು ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ. ಸರ್ವವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವ ಪರಮ ಜ್ಞಾನವೇ ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೇದಾಂತಿಗಳು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪದ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥ ಹೇಗೆ ಬೇರ್ಪಡಲಾಗದಂತೆ ಒಂದಾಗಿರುವವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಜಗತ್ತಿನ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯಾದ ಪಾರ್ವತಿ ಮತ್ತು ಪರಮೇಶ್ವರರನ್ನು ನಾನು ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಳಿದಾಸನು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. "ವಾಗರ್ಥ" ಎಂದರೆ ಪದ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಥ. ಪದವಿಲ್ಲದೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ಪದಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಅವಿಭಾಜ್ಯ. ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪಾರ್ವತಿ–ಪರಮೇಶ್ವರರ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ವತಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ, ಪರಮೇಶ್ವರ ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಎರಡೂ ಬೇರ್ಪಡಲಾಗದ ಸತ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕೇವಲ ದೇವತಾಸ್ತುತಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ದಾರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪದೇಶ. ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ನಡುವಿನ ಭೇದವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಅವು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು.

ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ವಿವರಣೆಯಂತೆ, ವಾಯು, ಪ್ರಾಣ, ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಯೋಗತತ್ತ್ವದ ಅಂಶವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಅದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪದ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯತೆಯಂತೆ ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಗಳೂ ಅವಿಭಾಜ್ಯ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಿವ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವವು ಹೊರಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ದ್ವಂದ್ವ ಲಯವಾಗಿ ಏಕತ್ವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಸಹಜ ಧ್ಯಾನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ "ಅಮೃತ" ಎಂದರೆ

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಯಾವ ದ್ರವವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ. ಆ ಅನುಭವವೇ ನಿತ್ಯಾನಂದ. ಇದನ್ನೇ ವೇದಾಂತಿಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಅದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ವಿವರಣೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ರೂಪಕಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಚಲನೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಂತರಂಗದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸ್ಥಿರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿರದೆ ಅನುಭವಾತ್ಮಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಕಾಳಿದಾಸನ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕೇವಲ ಕಾವ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮ – ಜೀವಉಸಿರು, ಅಮೃತಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ

ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ಜೀವದ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆತ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಮೃತದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯ, ಶುದ್ಧ, ಬುದ್ಧ, ಮುಕ್ತಸ್ವರೂಪವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ಆದರೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾಣ, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಒಳಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉಸಿರು. ಉಸಿರಾಟವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮುಖ್ಯ ರೂಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣದ ಹಿಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಜೀವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

"ಅಮೃತ" ಎಂಬ ಪದ ಇಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಮೃತಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಗಳ ನಡುವೆ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹವೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ವಿವರಣೆಯ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ. ಆದರೆ ಅದರೊಳಗೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ. ಜೀವನು ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳಮುಖತೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಒಂದಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ.*

“ಅಮೃತ” ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಪರಮಾನಂದದ ಅನುಭವ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ನಾಶವಾಗದ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಉಸಿರಾಟವು ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮವು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಧಮನಿ, ನರಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಬಂಧವು ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಈ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಕುರಿತು ಶಂಕರ ಮತ್ತು ರಾಮಾನುಜ ದೃಷ್ಟಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಹಾವು, ಆತ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಕ್ಷರ ಎಂದರೆ ನೀರು, ದೇಹ, ಮೋಡ, ಕರಗುವಂತದ್ದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಅ ಎಂದರೆ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಮಿಂಚು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ, ರ ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿ, ಉಜ್ವಲತೆ. ಅಕ್ಷರ ಎಂದರೆ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಅಕ್ಷರ, ಉಚ್ಚಾರಾಂಶ, ಶಬ್ದ ಎಂಬುದೂ ಆಗಿದೆ. ***ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ (ಅಕ್ಷರ ಎಂದರೆ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಿಂಚಿನ ಉಜ್ವಲತೆ/, ಉಜ್ವಲತೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ/, ಉಜ್ವಲತೆಯ ಆತ್ಮ/, ಜೀವ ಉಸಿರು ನೀರು/ ಎಂಬುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.*** ಇಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವದ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಅಮೃತದ ನೀರು ಆತ್ಮ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಅಕ್ಷರ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ **"ವಿನಾಶ ರಹಿತಃ ಭಗವತಃ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಃ"** ಎಂದರೆ *ನಾಶರಹಿತನಾದ ಭಗವಂತ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಯೆಂದು* ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. **ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು** ಹೇಳಿರುವಂತೆ, *"ಆತ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪವೂ ಹೌದು; ಜೈತನ್ಯ ಗುಣಕವೂ ಆಗಿರುವುದು. ಅದು ಸ್ವರೂಪತಃ ನಿರ್ವಿಕಾರ; ಗುಣತಃ ಸವಿಕಾರ. ಕ್ರಿಯಾರೂಪಗಳಾದ ಜ್ಞಾತೃತ್ವ ಕರ್ತೃತ್ವ ಭೋಕ್ತೃತ್ವಗಳು ಆತ್ಮನ ನೈಜ ಧರ್ಮಗಳಾದುದರಿಂದ ಆತ್ಮ ಬಹುತ್ವವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ."*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಿವರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಹಾನ್ ವೇದಾಂತಾಚಾರ್ಯರ ತತ್ತ್ವಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ “ಅಕ್ಷರ” ಎಂದರೆ ನಾಶವಾಗದ ಪರಮಸತ್ಯ. ಈ ಅಕ್ಷರ ತತ್ತ್ವವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಜಗತ್ತು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಪರಮಸತ್ಯ ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ. ಶಂಕರರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದೇ. ಭೇದವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ನಿರ್ವಿಕಾರ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ.

ಇದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮನು ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಗುಣವಿದೆ. ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗದವನು, ಆದರೆ ಅವನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾತೃತ್ವ (ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ), ಕರ್ತೃತ್ವ (ಕರ್ಮ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಭೋಕ್ತೃತ್ವ (ಫಲ ಅನುಭವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ) ಇವು ಆತ್ಮನ ಸಹಜ ಗುಣಗಳು ಎಂದು ರಾಮಾನುಜರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತ್ಮನು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಾತ್ಮರು

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮನ ಮಹತ್ವ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಏಕತ್ವದೊಳಗಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ವಿವರಣೆಗಳ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಎರಡು ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಪರಮಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕವಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಪರಮಾರ್ಥದ ದೃಷ್ಟಿ. ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವ. ಇದು ವ್ಯವಹಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿ. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಕೋನಗಳಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವಾಗ, ಈ ಎರಡೂ ದೃಷ್ಟಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಿಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸವಿಕಾರ ಗುಣಗಳು ಒಂದೇ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇವೆ. ಈ ದ್ವಂದ್ವವನ್ನು ಮೀರಿ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು "ಸ್ಥಿರ ಅಸ್ತಿತ್ವ" ಮತ್ತು "ಚಲನೆಯ ಅನುಭವ" ಎಂಬ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನೊಳಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥಿರ ಗುರುತು ಇದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳು ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ "ನಾನು" ಎಂಬ ಅನುಭವ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ರೂಪಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶಂಕರ ಮತ್ತು ರಾಮಾನುಜ ತತ್ತ್ವಗಳು ಮಾನವನ ಅನುಭವದ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು, ಮತ್ತೊಂದು ಚಲನವಲನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅರಿತಾಗ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜ ಎಂಬ 1945 ರಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ರಾಘವಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ *"ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸೂತ್ರ ಗ್ರಂಥ ಬಾದರಾಯಣರ "ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ" ಇದಕ್ಕೆ ಶಂಕರ, ರಾಮಾನುಜ ಮಧ್ವ, ವಲ್ಲಭ, ನಿಂಬಾರ್ಕ, ಯಾದವ, ಭಾಸ್ಕರ, ಶ್ರೀಕಂಠ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಜನ ಮಹನೀಯರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಬರೆದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮತವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೇ ಸೂತ್ರ ಗ್ರಂಥವಾದರೂ ಆಚಾರ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿ ಭೇದದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮತಗಳ, ಹಲವುಬಾರಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಾದಗಳುಳ್ಳ ಮತಗಳ, ಆವಿರ್ಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಹನೀಯರ ಭಾಷ್ಯಗಳು ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಉಪನಿಷದ್ವಾಕ್ಯಗಳ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದುವು. ಅಂತೆಯೇ ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜರೂ ತಮ್ಮ ಭಾಷ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭ ಮಾಡುತ್ತ ತಾವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಿಕಾರರಾದ ಬೋಧಾಯನ ಮತ್ತು ಟಂಕ, ಗುಹದೇವ, ದ್ರಮಿಡಾಚಾರ್ಯರೆಂಬ ಭಾಷ್ಯಕಾರರು, ಭಾರುಚಿ, ಕಪರ್ದಿ ಮುತಾದವರು ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ "ಶ್ರೀಭಾಷ್ಯ" ದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಯಾವುದೋ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನವೀನವಾದ ಅರ್ಥಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದರ ಬದಲು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಜಾಡನ್ನೇ ಹಿಡಿದು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಮನ್ವಯಿಸಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ."*

ಅಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದ ಪ್ರಥಮ ಆಚಾರ್ಯರೇ ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಾ-ಚಾರ್ಯರು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತೀರ ಹಿಂದುಳಿದ ಜನಾಂಗದವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಅವರಿಗೆ ದೇವಾಲಯ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕುಲದವರು ಎಂದು ಕರೆದ ಮಹಾಮಹಿಮರು. ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ

ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಭಗವಂತನ ಲೋಕಪಿತೃತ್ವ ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವ ಎರಡನ್ನೂ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ತತ್ವವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿದರು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ, ಅನುಮಾನ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಸರಿಯಾದುದು, ಎಲ್ಲದರ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಪರಮಾಧಾರ, ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಆದಿ ಅಂತಿಮ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಗುರಿ ಬ್ರಹ್ಮನ್. ಏಕಮೇವಾ ದ್ವಿತೀಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವು ತಾನು ಅನೇಕವಾಗಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಚೇತನ-ಅಚೇತನ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಮಕರ್ತೃವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವು ಜೀವ ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಂದ ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದು. ಪ್ರಪಂಚವು ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾದುದಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು, ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎರಡೂ ಭಗವಂತನ ಸಂಕಲ್ಪದ ಸ್ವತಃ ಸಿದ್ಧಿ ಆಗಿದೆ, ಎಂದು ಸಾರಿದರು.

ಪರಮಾತ್ಮ ಅಂದರೆ ಯಾರು ? ಪರಮಾತ್ಮ – ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತತ್ತ್ವ

ಪರಮಾತ್ಮ = परमात्म = प र म अ त म ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ *"ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹೊಳಪು"* ಅಥವಾ *"ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನತೆ".* ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪನೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ, ಭಗವತಿ, ಭಗವಾನ್, ದೇವ, ದೇವಿ ಎಂಬ ಪದಗಳಿಂದಲೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಗವಂತ ಎಂಬುದರ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, *"ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಶ್ಲಾಘಿತ ಅಮೃತ"*

ಭಗವತಿ ಪದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, *"ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಶಾಂತತೆ"*

ಭಗವಾನ್ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, *"ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ",*

ದೇವ ಎಂದರೆ *"ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು"*

ದೇವಿ ಎಂದರೆ, *"ಸೋಮದಿಂದ (ಅಮೃತದಿಂದ) ರಕ್ಷಣೆ".*

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದರೆ ಪರಮವಾದ ಆತ್ಮ, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಭಗವಂತ, ಭಗವತಿ, ಭಗವಾನ್, ದೇವ, ದೇವಿ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಈ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪರಮಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ನಾಮರೂಪಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂಬ ಪದವು "ಪರಮ" (ಉನ್ನತ, ಶ್ರೇಷ್ಠ) ಮತ್ತು "ಆತ್ಮ" (ಚೈತನ್ಯ) ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳ ಸಂಯೋಗ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಜೀವಾತ್ಮವು ಇದೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿಫಲನೆ. ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತರಂಗಗಳು ಉದಯಿಸುವಂತೆ, ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭೇದ ಕಂಡರೂ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಏಕತ್ವವೇ ಇದೆ.

ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ, ಉಸಿರು, ಅಮೃತ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಒಂದು ರೂಪಕಾತ್ಮಕ ವಿವರಣೆ. ಜೀವಉಸಿರು (ಪ್ರಾಣ) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಜೀವಚೈತನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶ.

"ಭಗವಂತ", "ಭಗವತಿ", "ಭಗವಾನ್" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. "ದೇವ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ, ರಕ್ಷಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. "ದೇವಿ" ಎಂದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ರೂಪ. ಸಹಸ್ರಾರ, ಅಮೃತ, ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಗತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಗಳು. ಇವು

ಚೈತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೂಪಕಗಳು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ವಿವರಣೆಯ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮಗಳ ಏಕತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಆತನು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. “ಅಮೃತ”, “ಪ್ರಕಾಶ”, “ಶಕ್ತಿ” ಎಂಬ ಪದಗಳು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗದ, ಸದಾ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. ಭಗವಂತ, ದೇವ, ದೇವಿ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಈ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ರೂಪಗಳು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹವು ಅನೇಕ ಜೀವವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ “ಅರಿವು” ಎಂಬ ಅಂಶ ಇದೆ. ಈ ಅರಿವು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಈ ಅರಿವಿನ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವು ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಅರಿವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ – ಪ್ರಾಣ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಮಸತ್ಯ

ಬ್ರಹ್ಮ = ब्रह्म = ब र ह म =

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- *ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. (ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ).* ವೈಧಿಕ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೋ ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ, ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ' ಎಂಬ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇದೆ. “ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ” → ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ.

ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಪರಮಸತ್ಯ, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಅರಿಯುವಂತೆ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. “ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ, ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ” ಮತ್ತು “ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

“ಬ್ರಹ್ಮ” ಎಂಬ ಪದವು “ಬೃಹ್” ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು, ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದು, ಬೆಳೆಯುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಅನಂತ, ವ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ತತ್ತ್ವ. ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನು ನಿತ್ಯ, ನಿರಾಕಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದ ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಒಂದು ಸಾಧನ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ. “ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ, ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ” ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ

ವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. “ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ” ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಕ್ಯವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದ ನೀಡಿದ “ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು” ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನ ವಿವಿಧ ರೂಪಕಗಳು. ಇವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಶಕ್ತಿ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ವಿವರಣೆಯ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಸಾಧನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾಣ, ವಾಯು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮನು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರಾಣವೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಒಂದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಅದರ ಮೂಲವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. “ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ” ಎಂಬುದು ಉಪಾಸನೆಯ ಹಂತ. “ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ” ಎಂಬುದು ಅನುಭವದ ಹಂತ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ಥೂಲದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಕೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ ಪರಮತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಕೇತ. ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ನರಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೋಶಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಜೀವನದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೂಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬ್ರಹ್ಮನ್ – ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರಸ್ವರೂಪ ತತ್ತ್ವ

ಬ್ರಹ್ಮನ್ = ब्रह्मन् = ब र ह म न

ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ *"ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, (ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ) ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ"*

ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದರೆ ಅನಂತ, ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪರಮಸತ್ಯ. ಅದನ್ನು ರೂಪಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಕಾಶ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜೀವಚಲನೆಯ ಮೂಲತತ್ತ್ವವೆಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು. “ಬ್ರಹ್ಮನ್” ಎಂಬ ಪದವು “ಬೃಹ್” ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ವಿಸ್ತಾರ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ, ಅನಂತವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ತತ್ತ್ವ. ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ನಿತ್ಯ, ನಿರಾಕಾರ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ. ಅದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೂಪಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು, ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ನೀಡಿದ ರೂಪಕಗಳಲ್ಲಿ “ನೀರು”, “ಬೆಂಕಿ”, “ಶಾಖ”, “ಹೊಳಪು” ಇವು ಬ್ರಹ್ಮನ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನೀರು ಜೀವನದ ಆಧಾರ; ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ; ಶಾಖ ಚಲನೆಯ ಸೂಚನೆ; ಹೊಳಪು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದ ಸಂಕೇತ. “ಅವಿಶ್ರಾಂತ” ಎಂಬ ಅಂಶವು ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿತ್ಯ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲಕ

ಮನುಷ್ಯನು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಚೈತನ್ಯ.

ಈ ವಿವರಣೆಯ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಎರಡೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಇದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನು ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ತತ್ತ್ವ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ. “ಅವಿಶ್ರಾಂತ” ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿತ್ಯತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವ ಸತ್ಯ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರೂಪಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ನಿರಾಕಾರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳು ನಿರಂತರ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ರೂಪದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು, ತಾಪ, ಚಲನೆ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು. ಮಾನವನ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವು ವಿಶ್ವದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ನಡುವೆ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಗವಾನ್, ಪರಮಾತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನ್ – ಪರಮಸತ್ಯದ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳು

ಇಡೀ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಭಗವಾನ್ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಪರಮ ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಅಂತಿಮವೇ ಭಗವಾನ್. ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶೂನ್ಯ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯ. ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಸರ್ವ ಜೀವಾತ್ಮರ ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತ ಭಗವಂತನ ಸ್ಥಳೀಯ ರೂಪ, ಮತ್ತು ಅ ಭಗವಾನ್ ಅಥವಾ ಪರಮ ದೇವೋತ್ತಮ ಪುರುಷ ಶ್ರೀಕಷ್ಣ ಈ ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಕೋನಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಅನುಭವವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಬ್ರಹ್ಮನ್. ಇದು ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಗುಣ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯ. ಇದು ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಪರಮಾತ್ಮ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಇದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಈ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದು ಭಗವಾನ್. ಇದು ಪರಮಸತ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಇಲ್ಲಿ ದೈವವು ಕೇವಲ ಚೈತನ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಅನಂತ ಗುಣಗಳು, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೃಪೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಈ ಪರಮಪೂರ್ಣ ರೂಪವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮೂರು ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ; ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ಮೂರು ದೃಷ್ಟಿಕೋಣಗಳು. ಸಾಧಕನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಈ ತತ್ತ್ವದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಾಗಿ

ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಾನ್ ಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪೂರ್ಣ. ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಅವನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಈ ತ್ರಿವಿಧ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಅರಿವಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಏಕತ್ವವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮನ್‌ಗೆ ಸಮಾನ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅರಿವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಮೂರನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವನು ಆ ಅರಿವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಭಗವಾನ್ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ತತ್ತ್ವವು ಮಾನವನ ಅರಿವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಪರಮಾತ್ಮ, ಭಗವಾನ್ – ಒಂದೇ ಪರಮಸತ್ಯದ ತ್ರಿವಿಧ ಅನುಭವ

ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ (1-2-11) ಪರಮ ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ "ವದನ್ತಿ ತತ್ ತತ್ತ್ವವಿದಸ್ತತ್ವಂ ಯಜ್ ಜ್ಞಾನಂ ಅದ್ವಯಮ್। ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಪರಮಾತ್ಮೇತಿ ಭಗವಾನ್ ಇತಿ ಶಬ್ದ್ಯತೇ॥ ಅಂದರೆ, "ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು, ಅರಿಯುವಿಕೆಯ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮ ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳೂ ಒಂದೇ. ವರಮ ಸತ್ಯದ ಈ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಪರಮಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಭಗವಾನ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ."

ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಅದ್ವೈತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭೇದವು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಪರಮಸತ್ಯವು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ. ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ರೂಪವಿಲ್ಲ; ಪರಮಾತ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿತ್ವ; ಭಗವಾನ್ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ. ಸಾಧಕನು ಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನು ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

"ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ" – ಪರಮಸತ್ಯದ ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪ

ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ = सत्यम् ब्रह्म = सत् य म् ब र ह म =

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- "ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರುವ ಗಾಳಿ ಅಮೃತ ಮತ್ತು ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ."
"ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ನಿತ್ಯಸತ್ಯ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವ, ಬದಲಾಗದ, ಅವಿನಾಶಿ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ "ಸತ್ಯ" ಎಂದರೆ ಮೂರು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯ) ಬದಲಾಗದ ತತ್ತ್ವ. "ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದರೆ ಅನಂತ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ನಿತ್ಯ, ಅಚಲ, ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯ. ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಜಗತ್ತು ನಿರಂತರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವ ಚೈತನ್ಯ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ನೀಡಿದ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಅಮೃತ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಬ್ರಹ್ಮನ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೂಪಕಗಳು. ಗಾಳಿ ಚಲನೆಯನ್ನು, ನೀರು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು, ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಅಮೃತ ನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನು ಇವುಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಅವು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ರೂಪಕಗಳು ಮಾತ್ರ.

"ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸಾರ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಅನಿತ್ಯದಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸ್ವರೂಪವೇ ಸತ್ಯ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವದು. ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ ಎಂಬ ರೂಪಕಗಳು ಸಾಧಕನನ್ನು ಸ್ಥೂಲದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನಗಳು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನು ಇವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು "ಸ್ಥಿರ ಆಧಾರ" ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಸತ್ಯ. ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಅರಿವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಸ್ಥಿರ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ "ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಎರಡೂ ದೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ – ಪರಮಸತ್ಯದ ನಿರಂತರ ಅರಿವು

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ = ब्रह्मज्ञान = ब र ह म ज्ञा न

"ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ" ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ *"ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, (ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ) ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು"*

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ನಿರಂತರವಾದ ಅರಿವು – ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. "ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ" ಎಂಬ ಪದವು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ – "ಬ್ರಹ್ಮ" (ಪರಮಸತ್ಯ) ಮತ್ತು "ಜ್ಞಾನ" (ಅರಿವು). ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಪರಮಸತ್ಯದ ಅರಿವು.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ನೀಡಿದ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು" ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ರೂಪಕಗಳು. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಇವುಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಅನುಭವ. ಇದು ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕದ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಇದು ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನ, ಮನನ ಮತ್ತು ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಒಂದು ಕ್ಷಣಿಕ ಅರಿವಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ಥಿರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂಬ ಅನುಭವದಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನ ನಿವಾರಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತನಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಅಜ್ಞಾನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸ್ಥಿರ

ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. “ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು” ಎಂಬ ಅಂಶ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿ. ಅದು ಒಂದು ಸಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುಗಿಯುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ಅದು ಸದಾ ಇರುವ ಅರಿವು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅರಿವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರ ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅರಿವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯಕ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉನ್ನತಗೊಳಿಸುವ ಅನುಭವ.

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕದಿಂದ:- ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಸಂನ್ಯಾಸವು ಸ್ವತಃ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿದ್ವತ್ ಸಂನ್ಯಾಸವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯಾಂಗವಾಗಿ ಸಂನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದನ್ನು ವಿವಿದಿಷಾ ಸಂನ್ಯಾಸನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ.

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ = ब्रह्मचारी = ब र अ ह म च अ रि

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ. (ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಬ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ)

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ = ब्रह्मचर्य = ब र अ ह म च र य

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಸೇರುವುದು.

ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಗೃಹಸ್ಥ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾ, ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ, ನೈಷ್ಠಿಕಾ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಅಂದರೆ ಜೀವಿತವನ್ನೆಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುವವನು, ಭೌತಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ ಕೆಲ ಅವಧಿ ಮಾತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವವನು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ ಗುರುವನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತನಾಗಿ ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡುವವನೆಂದೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದವನು.. “ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಚರ್ಯಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮ್” → ಅಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಚರಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿ. ಯೋಗೋ ಯುಕ್ತೇನ ಚೇತಸಾ। → ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ - ಅದು ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿಲಯ.

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವನು. ಅವನು ಶಿಸ್ತು, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. “ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ” ಎಂಬ ಪದವು “ಬ್ರಹ್ಮ” ಮತ್ತು “ಚಾರೀ” ಎಂಬ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. “ಚಾರೀ” ಎಂದರೆ ನಡೆಯುವವನು ಅಥವಾ ಅನುಸರಿಸುವವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಚರಿಸುವವನು.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಕೇತಗಳು. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ನಿಯಮವಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಇದು ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಆಶ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಜ್ಞಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಗುರುವಿನಿಂದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಆಸೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೆ, ಅದನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಒಂದಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. “ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ” ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಜೀವನದ ಒಂದು ಹಂತವಲ್ಲ; ಅದು ಒಂದು ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ “ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಚಲಿಸುವ ನಿಪುಣನಾಗುವುದು”. ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವನಾಗಿ ಸದಾ ಕರ್ಮಾಸಕ್ತನಾಗಿರುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸಾರಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಕೇವಲ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ದಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಸೋಮ ರಸ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಜೀವಾಮೃತವನ್ನು ತುಂಬುವ ದ್ರವ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ನಾವು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡದೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಗ ಮಾಡದೆ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಓಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಪರಂ ತಪಃ। ಶಾಂತಚೇತಸಾ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ರೂಪಂ ಪಶ್ಯಾಮಿ। ತೇನ ಯಾಂತಿ ಮುಕ್ತಿಮಾ।

→ *ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಪರಮತಪಸ್ಸು; ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವೆನು; ಅದರ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ನಿಯಮವಲ್ಲ - ಅದು ಜೀವನದ ಪಾವಿತ್ರ್ಯಸ್ವರೂಪ. ದೇಹದ ಶುದ್ಧತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹ, ಬುದ್ಧಿಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ಚಿಂತನೆ - ಇವುಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ ಹೃದಯ. ಅದರಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಗತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.*

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಗ್ರ ಜೀವನದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಿಸ್ತು.

ಯದಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ರೂಪಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಿತಿ ಸ್ಮೃತಂ |
ಫರಂ ತತ್ಸರ್ವಧರ್ಮೇಭ್ಯಸ್ತೇನ ಯಾಂತಿ ಪರಾಂ ಗತಿಂ

ಮಹಾಭಾರತ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮನ ಈ ರೂಪವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ಎಲ್ಲರೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇಹದ ನಿಯಮವಲ್ಲ - ಅದು ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ಆಗಿದೆ. ಯಾರು ಈ ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠರಾದವರು; ಅವರು ಪರಮಗತಿಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.* ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ಶ್ರದ್ಧಯಾ ದೇವಂ ವಿನೀತೋಽನುಪಶ್ಯತಿ। → ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವನು ದೇವದರ್ಶನ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತದ ಮಾರ್ಗ. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮದತ್ತ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ - ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಮಿತ, ಚಿತ್ತವು ಶುದ್ಧ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯೇ "ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ರೂಪಂ." ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೂ ಪೂರ್ಣಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಿಗೂ "ಆಧಾರಧರ್ಮ." ವ್ರತಂ ನಿತ್ಯಮನುಸ್ಥೇಯಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ದಯಾಪರೈಃ। → "ವ್ರತಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವ್ರತ." ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ದೇವಂ ಸಂಪ್ರಪದ್ಯತೇ। → ದೇವನನ್ನು ತಲುಪುವ ದಾರಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ; ಜ್ಞಾನೋದಯದಿಂದ ಮೋಕ್ಷ - ಇದೇ ಪರಂ ಗತಿ. ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯಃ। → ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ, ಅಶ್ರದ್ಧಾವಂತನಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯದು. ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಪರಂ ತಪಃ ಶುದ್ಧಚೇತಸಾಮಯಂ ಧ್ರುವಂ। ತೇನೈವ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ಲೋಕಂ ಪ್ರಾಪ್ನುವಂತಿ ಮನೀಷಿಣಃ॥ → ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಪರಮತಪಸ್ಸು; ಯಾರು ಶುದ್ಧಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು - ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು - ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಪಸಾ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ |
ಸಮ್ಯಗ್ ಜ್ಞಾನೇನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ನಿತ್ಯಂ

ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್-3-1-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸತ್ಯ, ತಪಸ್, ಸಮ್ಯಗ್ (ಸರಿಯಾದ) ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಆತ್ಮನು (ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯ) ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ, ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ, ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಅಸಾಧ್ಯ. ಸತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ವಾಕ್ಯಸತ್ಯವಲ್ಲ - ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧತೆ. ಯಾರು ಮಾತು, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಸತ್ಯಸಾಧಕ - ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ದೇಹಯಾತನೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಪಾಲನೆ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬೆಳಗುತ್ತದೆ; ಬೆಳಗಿದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮ್ಯಗ್ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಗ್ರಂಥಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಅನುಭವಜ್ಞಾನ. ಅದು ಅಹಂಕಾರದ ನಾಶ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ವಾಚಾಲತೆಯಿಂದಲ್ಲ, ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವು ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ, ತಪಸ್ಸು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಆತ್ಮದರ್ಶನ - ಅಂದರೆ ಪರಮಶಾಂತಿ, ಪರಮಗತಿ - ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ದೇವಾ ಮೃತ್ಯುಮುಪಾಘ್ನತ |
ಇಂದ್ರೋ ಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ದೇವೇಭ್ಯಃ ಸ್ವರಾಭವತ್

ಅಥರ್ವವೇದ

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ದೇವತೆಗಳು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದರು. ದೇವೇಂದ್ರನೂ ಸಹ ಬ್ರಹಚರ್ಯದಿಂದಲೇ ದೇವತೆಗಳಲೆಲ್ಲ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದನು. (ದೇವತೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಮರಣವನ್ನು ಗೆದ್ದು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಇಂದ್ರನು ಕೂಡ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಇತರ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದನು, ಸ್ವರ್ಗಾಧಿಪತಿಯಾದನು.)*

ವಿವರಣೆ:- *ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಜೀವಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಅಸಾಧ್ಯ - ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಅಸಾಧ್ಯ. "ಇಂದ್ರ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ದೈವನ ಹೆಸರು ಅಲ್ಲ; ಇದು "ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಜಯಿಸಿದ ಆತ್ಮ"ದ ಚಿಹ್ನೆ. "ಮೃತ್ಯು" ಎಂದರೆ ದೇಹನಾಶವಲ್ಲ - ಅದು ಅಜ್ಞಾನ, ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಲೋಲತೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಈ ಅಜ್ಞಾನನಾಶ ಸಾಧ್ಯ; ಅದರಿಂದಲೇ "ಅಮೃತತ್ವ" - ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.* ಓಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯಾಮಿ। ಇಂದ್ರಿಯಜಯೇನ ಸ್ವರ್ಗಂ ಪದ್ಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಂ। → *ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಮರಣಭೀತಿಯನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತೇನೆ; ಇಂದ್ರಿಯಜಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ.*

ರಾಮಾನುಜಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:- ಜನನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗಿನ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲಿನ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಆಶ್ರಮವು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇದ್ದು ಮಹತ್ವವೆನಿಸಿ ಕೊಂಡಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಆಂದರೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಓಡಾಡುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧಕ ಮಾರಕ ಆದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಕೇವಲ ವಿವಾಹ, ಸ್ತ್ರೀಸ್ಪರ್ಶ, ವೀರ್ಯ ಸ್ತಂಭನ ಆಗದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎನಿಸಲಾರದು. ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕುರಿತು ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅನುಸಂಧಾನ, ಆನ್ವೇಷಣೆ, ಆರಾಧನೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಗಳಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ಜಗತ್ತುಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಗೃಹಸ್ತಾಶ್ರಮವಿದೆ. ಸೇವೆ, ತ್ಯಾಗಗಳಿಗೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥ, ಸಂನ್ಯಾಸ ಈ ಮೂರೂ ಆಶ್ರಮದ ಜನರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಉದರ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಸವಕಲ್ಯಾಣದ ಸುರೇಶ್ ಸ್ವಾಮಿ ಹಿರೇಮಠ್ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಈ ಚರಾ ಚರ ವಿಶ್ವವು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಮತ್ತು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಲಯ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆಯೋ ಆ ಮೂಲ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮತತ್ವದೆಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನು ಭಾವ, ಪ್ರಾಣ, ಭೂತ ಆವರಣಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಮಾತೃ ಪಿತೃಭಾವವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಜೀವನವು ಆಮರಣ ಪರ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾಗಿರಿಸ ಬೇಕೆಂಬುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಆಶ್ರಮದ ಮೂಲೋದ್ದೇಶಗಿದೆ".

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯಿಲ್ಲದವನು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರ. ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು, ಮಾನವನು ಬಲಿಷ್ಠ ನಾಗುವನು, ಮಹಾ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುವನು, ಅವನಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಭಗವಂತನೇ ಆಗಿಬಿಡುವನು. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಅದ್ಭುತ ಯೋಗಸಿದ್ದಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ, ದೈಹಿಕ ಬಲ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಧೈರ್ಯ, ಆನಂದ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು. *ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಅಖಂಡ*

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲಿಸಿದವನು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಅಪೂರ್ವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದು ಸರ್ವಜ್ಞ ನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜ್ಞಾನ – ನಿರಂತರ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಕಾಸದ ಮಾರ್ಗ

ಜ್ಞಾನ = ज्ञान = ज्ञा न

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು/ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದು

ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಅರಿವು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು. ಅದು ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಜ್ಞಾನವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನೇ ಮೀರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವವನು, ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುವ ವಿಷಯ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನವು ಎರಡು ರೀತಿಯದು – ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನ. ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನವು ಲೋಕದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನವು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇದಾಂತದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಜ್ಞಾನ" ಎಂದರೆ - "ತತ್ತ್ವದ ಯಥಾರ್ಥ ಬೋಧನೆ", ಅಂದರೆ - ವಸ್ತುಗಳ ನಿಜಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣ ಬೋಧನೆ. ಶಾಂಕರಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ: ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ - ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ. ಅಂದರೆ, ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದು "ದೇವದತ್ತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಾಹ್ಯ–ಅಭ್ಯಂತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ." ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ - ನಿಜ–ಅನಿಜ, ಶಾಶ್ವತ–ಅಶಾಶ್ವತ, ಆತ್ಮ–ಅನಾತ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ = ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಏಕತೆಯ ನೇರ ಅನುಭವ (ಅಪರೋಕ್ಷಾನುಭವ). ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ - "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನೇ" ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಿತ ಬೋಧನೆ, ಅದರ ಅನುಭವವೇ ಮೋಕ್ಷ.

ಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಬೆಳಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಇರುವವರೆಗೆ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು" ಎಂದರೆ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವಾವಸಾನಂ ಚ ಬ್ರಹ್ಮವಿಜ್ಞಾನಮ್, ಅವಿದ್ಯಾಯಾಃ
ನಿವರ್ತಕಂ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನಂ ಚ ದೃಷ್ಟಫಲತಯಾ ಇಷ್ಯತೇ ।

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಬ್ರ. ಸೂ. ಭಾ. 2-1-4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡು ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷವು ದೃಷ್ಟಫಲವೇ ಹೊರತು ಜನ್ಮಾಂತರದ ಫಲವಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ - ಅದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ. ಅದು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ; ಮತ್ತು ಅದೇ ಮೋಕ್ಷದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಫಲವು ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ - ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅರಿವು ಅಲ್ಲ, ಅದು ಅಪರೋಕ್ಷಾನುಭವ (ನೇರ ಆನಂದಾನುಭವ). ಜ್ಞಾನವು ಪಠಣದಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಅನುಭವದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಿದ್ಯೆಯ ನಾಶವಾದಾಗ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ನಿಜರೂಪವಾದ "ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ"ವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪುಸ್ತಕಜ್ಞಾನವಲ್ಲ - ಅದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ*

ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ. ಅದು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿ, ಆತ್ಮನಿಗೆ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ವೇದಾಂತದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಅದರ ಸಾಧನ.

ಜ್ಞಾನ - ಆಚಾರ್ಯ ತ್ರಯರ ವಿವರಣೆ:-

ಆಚಾರ್ಯ	ಜ್ಞಾನ ತತ್ತ್ವದ ವಿವರಣೆ	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಅದ್ವೈತ)	ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪ ಬೋಧನೆ — "ಬೋಧರೂಪ ಚೈತನ್ಯ".	"ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂಬ ಅನುಭವ — ಬಾಹ್ಯ ಕರ್ಮಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷಕಾರಕ.
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)	ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು; ಭಕ್ತಿ–ಪ್ರೇಮ–ಆರಾಧನೆಯಿಂದ ಬೋಧ.	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಪರಮೇಶ್ವರನ ದಿವ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವ "ಪರಭಕ್ತಿ"; ಜ್ಞಾನವು ದೇವಸಂಬಂಧದ ಅನುಭವ.
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು (ದ್ವೈತ)	ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಭೇದವನ್ನು ಅರಿಯುವ ವಿವೇಕ.	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ವಿಷ್ಣುತತ್ತ್ವದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅರಿವು — ದೇವನ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿಯು ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ಜ್ಞಾನ - ಉಪನಿಷದ್ ವಿವರಣೆ:-

ಉಪನಿಷತ್	ಶ್ಲೋಕ	ಅರ್ಥ
ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್	*"ಬ್ರಹ್ಮವೇದಂ ಅಪ್ನೋತಿ ಪರಂ"* (1.1.3)	ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಪರಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
ಕಠೋಪನಿಷತ್	*"ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರವಚನೇನ ಲಭ್ಯೋ..."* (1.2.23)	ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇವಪ್ರಸಾದದಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್	*"ಸತ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಮನಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮ!"* (2.1.1)	ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಸತ್ಯ–ಜ್ಞಾನ–ಆನಂದಸ್ವರೂಪ.
ಮಾಂಡೂಕ್ಯೋಪನಿಷತ್	*"ಅಯಮಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ!"*	ಆತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದು ಅಕ್ಷರವಾದ ತತ್ತ್ವ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ - ಆಚಾರ್ಯ ತ್ರಯರ ವಿವರಣೆ:-

ಆಚಾರ್ಯ	*ವಿವರಣೆ*	*ತಾತ್ಪರ್ಯ*
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಅದ್ವೈತ)	*ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಅಜ್ಞಾನದ ನಾಶಕ; ಅದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಕರ್ಮಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.*	*ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷ; ಅನುಭವವೇ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ.*

ಆಚಾರ್ಯ	ವಿವರಣೆ	ತಾತ್ಪರ್ಯ
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)	*ಜ್ಞಾನವು ಭಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ವಾವಸ್ಥೆ; ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಭವದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶ.*	*ಭಕ್ತಿ–ಪ್ರೇಮಯುಕ್ತ ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷಕಾರಕ.*
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು (ದ್ವೈತ)	*ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ದೇವನ ಮಹಿಮೆಯ ಅರಿವು; ಅನುಭವವು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.*	*ದೇವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಫಲ.*

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ - ಉಪನಿಷದ್ ವಿವರಣೆ:-

ಉಪನಿಷತ್	ಶ್ಲೋಕ	ಅರ್ಥ
ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ (4.4.21)	*"ತಂ ತ್ವಾ ಏವಾನು ವಿದ್ಯ ವಿಜಾನಾತಿ, ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಸನ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಪ್ಯೇತಿ।"*	*ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ.*
ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ (2.2.8)	*"ಬ್ರಹ್ಮವೇದಂ ಅಪ್ನೋತಿ ಪರಂ।"*	*ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಪರಮಪದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.*
ಕಠೋಪನಿಷತ್ (2.1.1)	*"ಪರಾಞ್ಚಿ ಖಾನಿ ವ್ಯತೃಣತ್ ಸ್ವಯಂಭೂಃ।"*	*ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅಂತರಮುಖಿಯಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು — ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲ.*
ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (2.1.1)	*"ಸತ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಮನಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮ।"*	*ಬ್ರಹ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಅನುಭವ, ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯ.*

ಯಥೋದಕಂ ಶುದ್ಧೇ ಶುದ್ಧಮಾಸಿಕ್ತಂ ತಾದೃಗೇವ ಭವತಿ!
ಏವಂ ಮುನೇರ್ವಿಜಾನತಃ ಆತ್ಮಾ ಭವತಿ ಗೌತಮ ॥

ಕಾಠಕೋಪನಿಷತ್ತಿನ (4-15)

ಭಾವಾರ್ಥ :- ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅವೆರಡೂ ಒಂದಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನಿ ಮುನಿಯು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತಾಗ ಅವನ ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಶಂಕರರು ಭಾಷ್ಯ:- ವಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಾನೆಂದು ತಿಳಿದ ಆತ್ಮವಿದನಿಗೆ ಈ ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗೆ ಯಾವ ನಾಮ ರೂಪಭೇದಗಳೂ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಎರಡೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಂದೇ ನೀರಾಗಿಬಿಡುವಂತೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ (10-11) ರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದೀಪದಿಂದ, ನನ್ನ ಭಕ್ತರುಗಳ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. "ವಿವೇಚನೆಯ ಅವಲಂಭನೆಯೆಂಬ ಜ್ಞಾನದೀಪದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೀಪಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸಾದವೆಂಬ ಎಣ್ಣೆ, ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯೆಂಬ ಗಾಳಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾದಿ ಸಾಧನ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಬತ್ತಿ,

ವಿರಕ್ತಾಂತಃಕರಣವೇ ಕಂಬ, ರಾಗ ದ್ವೇಷಗಳಿಲ್ಲದ ಕೋಣೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾದ ಸಮ್ಯಗ್ ದರ್ಶನವೇ(ಸರಿಯಾದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಅಥವಾ ಒಳನೋಟ) ಜ್ಞಾನದೀಪ".

ಆಚಾರ್ಯ	***ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ***	***ತಾತ್ವರ್ಯ***
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಅದ್ವೈತ)	*ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಅರಿತ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಅನುಭವದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೇ ಏಕೀಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೀರಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತವು ಅಜ್ಞಾನ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ.*	*ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷ; ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ನಿಜವಾಗಿ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ.*
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)	*ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟರೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿರುವ ಭಾಗ — ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೇವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*	*ಏಕೀಕರಣವಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೇವಾ–ಸಂಬಂಧದ ಅನುಭವ.*
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು (ದ್ವೈತ)	*ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಂತಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಭಿನ್ನ ಸತ್ವಗಳು; ಆತ್ಮ ದೇವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಂಡು ಅವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.*	*ಏಕತ್ವವಲ್ಲ, ಪರಮಸಂನಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ–ಸಂಯೋಗ.*

ಉಪನಿಷತ್	***ಶ್ಲೋಕ***	***ಅರ್ಥ***
ಚಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ (6.10.3)	*"ಯಥಾ ಸೋಮ್ಯೈಕೇನ ಮೃದ್ಘಟೇನ ಸರ್ವಂ ಮೃಣ್ಮಯಂ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಸ್ಯಾತ್।"*	*ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಘಟದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮೃಣ್ಮಯ ವಸ್ತುಗಳ ಅರಿವು — ಏಕತತ್ತ್ವ ಬೋಧನೆ.*
ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ (3.2.9)	*"ಭಿದ್ಯತೇ ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿಃ ಛಿದ್ಯನ್ತೇ ಸರ್ವಸಂಶಯಾಃ।"*	*ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಂಧನ ಕಡಿಯುತ್ತದೆ.*
ಕಠೋಪನಿಷತ್ (2.3.8)	*"ನೈತದ್ವಚನಾ ಲಭ್ಯೋ ನ ಮೇಧಯಾ ನ ಬಹುನಾ ಶ್ರುತೇನ।"*	*ಆತ್ಮಬೋಧ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.*

ಶೌಚವೇ ಧರ್ಮದ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನವೇ ಧರ್ಮದ ಶಿಖರ

ಅದ್ಭಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಿ ಶುಧ್ಯಂತಿ ಮನಃ ಸತ್ಯೇನ ಶುಧ್ಯತಿ ।
ವಿದ್ಯಾತಪೋಭ್ಯಾಂ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಬುದ್ಧಿರ್ಜ್ಞಾನೇನ ಶುಧ್ಯತಿ ॥

ಮನು – 5-109

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹ ನೀರಿನಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸತ್ಯದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯಾ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹದ ಹೊರಗಣ ಅವಯವಗಳೂ, ಸತ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸೂ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಸಹಿಸಿ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿಯಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಪರಮಾತ್ಮನವರೆಗಿರುವ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿರುವ)

ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವೇಕದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯೂ ದೃಢನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ, ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟಕೆ ಮೊದಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ನೀರು	ಶರೀರಪವಿತ್ರತೆ	ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ
ಸತ್ಯ	ಮನಶ್ಶಾಂತಿ	ದುಷ್ಟಸಂಸ್ಕಾರ ನಿವೃತ್ತಿ
ವಿದ್ಯಾ + ತಪಸ್ಸು	ಆತ್ಮ ಜಾಗೃತಿ	ಧೈರ್ಯ–ಸಂಯಮ
ಜ್ಞಾನ	ವಿವೇಕ–ಮೋಕ್ಷ ಸಿದ್ಧಿ	ಶಾಂತ–ಅಕ್ಲೇಶ ಜೀವನ

ಸತ್ತವನಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ದುಃಖಿಸಬಾರದು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 2.27 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಹುಟ್ಟಿದವನಿಗೆ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ, ಮತ್ತು ಸತ್ತವನಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ದುಃಖಿಸಬಾರದು. ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಂಧವ್ಯ.

ನಾರದ ಋಷಿ ಯುಧಿಷ್ಠಿರನಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದನು:

ಯಾನ್ ಮನ್ಯಸೇ ಧ್ರುವಂ ಲೋಕಂ ಅಧ್ರುವಂ ವಾ ನ ಚೋಭಯಂ
ಸರ್ವಥಾ ನ ಹಿ ಶೋಚ್ಯಾಸ್ ತೇ ಸ್ನೇಹಾದ್ ಅನ್ಯತ್ರ ಮೋಹಜಾತ್ (1.13.44)

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಆತ್ಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ದೇಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೂ, ಅಥವಾ ನೀವು ಅದನ್ನು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಚಿಂತ್ಯ ಮಿಶ್ರಣವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ ಸಹ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದುಃಖಿಸಬಾರದು. ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಂಧವ್ಯ."

ಏಕ ಏವಾಗ್ನಿರ್ಬಹುಧಾ ಸಮಿದ್ಧ ಏಕಃ ಸೂರ್ಯೋ ವಿಶ್ವಮನು ಪ್ರಭೂತಃ |
ಏಕೈವೋಷಾಃ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಿ ಭಾತ್ಯೇಕಂ ವಾ ಇದಂ ವಿ ಬಭೂವ ಸರ್ವಂ!

(ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತ 8-58-2)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ ಒಂದೇ ಆದರೂ ಅದು ಹವನದಲ್ಲಿ, ಅರಣಿಯಲ್ಲಿ, ಗೃಹದಲ್ಲಿ, ಮಿಂಚಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಒಂದು, ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ. ಉಷಸ್ಸು (ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಬೆಳಕು) ಒಂದೇ ಆದರೆ ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವದಿಂದ ವಿಭಜಿಸಿ, ಬಹು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಣಗೊಂಡಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅನೇಕ ದೇವತೆಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ ಶಕ್ತಿಗಳು, ರೂಪಗಳು ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಮೂಲಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು. ಅದು ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ "ಏಕಂ ಸತ್ – ವಿಪ್ರಾ ಬಹುಧಾ ವದಂತಿ" ಎಂಬ ಋಗ್ವೇದದ ಮಂತ್ರದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ವಿವಿಧ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕಲ ವಿಶ್ವ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೂ ಪ್ರಚೋದಕವೂ, ಪೋಷಕವೂ ಆದ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಋಕ್ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೂ ಸೂಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾಪಕತೆ

ಏಕದೇಶಸ್ಥಿತಸ್ಯಾಗ್ನಿರ್ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ ವಿಸ್ತಾರಿಣೀ ಯಥಾ
ಪರಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಶಕ್ತಿಸ್ತಥೇದಂ ಅಖಿಲಂ ಜಗತ್

ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣ 1.22.53

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುವಂತೆ, ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಸುಂದರವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಅದರ ಪ್ರಕಾಶವು ದೂರ ದೂರವರೆಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತನಲ್ಲ; ಅವನ ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ಕಾಣುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ, ಶಕ್ತಿಯೂ, ಜೀವವೂ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮೂಹವೆಂದು ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಒಂದೇ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತಾರವೆಂದು ನೋಡುವುದು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಬೋಧನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಇಲ್ಲಿ "ಅಗ್ನಿ" ಎಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ, "ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ" ಎಂದರೆ ಅವನ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಮಾಯಾ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿರಾಕಾರ, ನಿಶ್ಚಲ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಕ್ತ. ಆದರೆ ಅವನ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ಜಗತ್ತಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ, ಆತ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ; ಮೂಲವಾದ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಜಗತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, "ಜಗತ್ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮೂಲದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ವಿದ್ಯುತ್ಕಾಂತೀಯ ಅಲೆಗಳು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಬೆಳಕು ಒಂದು ಮೂಲದಿಂದ ಹೊರಟರೂ, ಅದು ಅಪಾರವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಗುರುತ್ವಕ್ಷೇತ್ರ ಅಥವಾ ಕ್ವಾಂಟಂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಸಮಸ್ತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ವಾಂಟಮ್ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಿದ್ಧಾಂತ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಒಂದು ಮೂಲದಿಂದ ಹರಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಒಂದು ಪರಮ ಮೂಲದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದ ರೂಪವಾಗಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ಸೂರ್ಯನು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ಅದರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಡೀ ಸೌರವ್ಯೂಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೇ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಒಬ್ಬ ದೇವರು ಇದ್ದಾನೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮೂರು ಲೋಕಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ." ಆತ್ಮವು ದೇವರ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅದ್ವೈತತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಬಹುದು.*

ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ (ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು 3.14.1) "ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮ." ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಇದಂ ಸರ್ವಂ (ಈಶೋಪನಿಷತ್ತು 1) "ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲವೂ ದೇವರು." ಪುರುಷ ಏವದಂ ಸರ್ವಂ (ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು 3.15) "ಪರಮಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ." ಈ ವೇದ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ದೇವರು ಒಬ್ಬನೇ, ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ, ನಾವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ, ಈ ಏಕತೆಯೊಳಗೆ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನಂಬಲಾಗದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ದೇವರು, ಆತ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತು, ಮೂರೂ ವಿಭಿನ್ನ

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳಾಗಿವೆ. ದೇವರು ಪರಮಾತ್ಮ; ಅವನು ಆತ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತು ಎರಡರ ಮೂಲ. ಆದರೂ, ಆತ್ಮಗಳು ಚೇತನಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-2
ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ

ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಛಂಧಾಗ್ಯೋಪನಿಷದ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಯಾವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರಿಸಿದೆಯೋ, ಯಾವುದು ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದೇ ಆತ್ಮ. ಅದೇ ಅಮೃತ. ಅದೇ ಅಭಯ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ".

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷದ್ - ಮಂತ್ರ 8.13.1.

ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದವನೆಂದು ನಾನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇನೆ: ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕುದುರೆಯು ತನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವಂತೆ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನು ರಾಹುವಿನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ದುಷ್ಟತನವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ನಾನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಶರೀರವೆಂಬ ಒಂಬತ್ತು ಬಾಗಿಲಿನ ಪುರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ- ಎಂಬ ಐದು ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಗಳು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿಗಳೆಂದು ಕರೆದಿರುವದರ ಪ್ರಯೋಜನವೇನೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಅವನ ಶರೀರವು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುವದಕ್ಕೆ ಅವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಗಳು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಎಂದು ತಿಳಿಸುವದು ಒಂದು. ಈ ಐದನ್ನು ಅಗ್ನಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಉಪಾಸಕನಿಗೆ ಒಂದಾನೊಂದು ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಫಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಊರಿನವರೆಲ್ಲರೂ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ನಗರರಕ್ಷಕರು ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಕೋಟೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವರೋ ಹಾಗೆ ಈ ಐದೂ ಪ್ರಾಣಗಳು ಶರೀರವೆಂಬ ಪುರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಜಯದಾಸರ ಸುಳಾದಿಗಳ ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,

ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಸಮಾನ ಉದಾನ
ಜ್ಞಾನಮಯಾ ಸತ್ವಶರೀರ ಸಮೀರ
ಆನಂದಸಾಂದ್ರ ಹರಿನಂದ ಪವಮಾನ
ಮಾನದಭಿಮಾನಿಯ ವಾಣಿಪ್ರೀಯಾ
ನೀನೆ ಸರ್ವರಲ್ಲಿ ಗೀರ್ವಾಣರಿಗೆ ಮೊದಲು
ನಾನಾ ಪಕಾರ ಜೀವಿಗಳಾಧಾರಾ

ಸ್ನಾನ ಜಪತಪ ಹೋಮ ಮೌನ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ
ನೀ ನಡೆಸಲದರಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಪವು
ನೀನೆಲ್ಲೋ ಅಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣನು ಇಪ್ಪ
ಏನೆಂಬೆ ನಿನ್ನಯ ಕರ್ತೃತನಕೆ
ಕ್ಷೋಣಿ ವಿಕ್ಷೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಾರ ಪಂಚ
ಪ್ರಾಣಜನಕ ವಾಯು ನಿನ್ನದಯ್ಯಾ.......

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂದು ಪಂಚವಾಯು ಭೇದಗಳಿವೆಯಷ್ಟೆ ಇವುಗಳ ಸಮಷ್ಟಿಯಾದ ವಾಯುವಿಗೂ ಪ್ರಾಣವೆಂದು ಹೆಸರು. ಕಣ್ಣುಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಷ್ಟವಾದರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಿರುತಾನೆ. ಪ್ರಾಣವಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮಾತ್ರ ಚೈತನ್ಯಮಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಪ್ರಾಣವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನು ಮೃತನಾದನೆಂದು ಲೋಕವು ತಿಳಿದಿದೆ. ವಾಯುವೇ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೋದಮಾತ್ರದಿಂದ ಆತ್ಮವಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೇ ಹೊರತು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಾಣವಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧನವೇ ಹೊರತು ಅದೇ ಸ್ವತಃ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಯದು. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಆಂತರವಾದದ್ದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಒಳಗಿರತಕ್ಕದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು ಮನಸಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮೂಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಆಂತರವಾದ ವಿಜ್ಞಾನಮಯವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಈ ತೈತಿರೀಯಶ್ರುತಿಯ ಅರ್ಥ. ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಯಜ್ಞಾದಿ-ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಕ್ಷಣಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಸಾರವು ಗಂಟುಬಿದ್ದಿದೆ. ಹುಟ್ಟು ಸಾವು, ಸುಖ, ದುಃಖ ಮೊದಲಾದುವೆಲ್ಲ. ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಗುಣವಿ-ರುತದೆಯೋ ಅದು ಒಂದು ದ್ರವ್ಯ. ಶಬ್ದವೆಂಬ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಆಕಾಶವು ಹೇಗೆ ದ್ರವ್ಯವೋ ಹಾಗೆ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮನೂ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯ. ಪೃಥಿವೀ, ಜಲ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಪೃಥಿವೀ ಮುಂತಾದ ಇತರ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ದ್ರವ್ಯ ಎಂದು ಸಿದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನಗುಣವು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಅನ್ನಮಯ ಆತ್ಮಾ ಪ್ರಾಣಮಯ ಆತ್ಮಾ ಮನೋಮಯ ಆತ್ಮಾ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮಾ ಆನಂದಮಯ ಆತ್ಮಾ ಎಂದು ವ್ಯವಹರಿಸುವುದುಂಟು. "ಶುದ್ಧಾತ್ಮನಾದ ನಾನು ಈ ಪಂಚ-ಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾದವನು. ಇವುಗಳ ಸಂಬಂಧವು ನನಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾವಾತನು ಅನ್ವಯವ್ಯತಿರೇಕಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಬುದ್ದಿಯಿಂದ ವಿವೇಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆತನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗಿ ಬಿಡುತಾನೆ, ಮುಕ್ತನಾಗುತಾನೆ. ಅನ್ವಯ-ವ್ಯತಿರೇಕಗಳೆಂದರೇನೆಂಬುದು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ತೈತ್ತರೀಯೋಪನಿಷದ್ ಬ್ರಹ್ಮವಲ್ಲಿ ಅನುವಾಕ-5 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ವೇದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಲ್ಲ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಜ್ಞಾನವೇ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವೇ ವಸ್ತುತಃ ಜೀವಾತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯೆಂಬ ಉಪಾಧಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರಥಮ ಜನ್ಯವಾದ ಅಪರಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಅಗ್ನಿಯೇ ಮೊದಲಾದ ದೇವತೆಗಳು ಇದನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದು, ಯಾವ ಪ್ರಮಾದವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಯಾರು ನನ್ನ ಆತ್ಮನೆಂದು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯನೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋಮಯನ ಆತ್ಮ ಬುದ್ಧ್ಯುಪಾಧಿಕ ಜೀವನೇ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ.

ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವು ಬುದ್ಧಿ/ ವಿವೇಕ/ ಜ್ಞಾನದ ಪೊರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಐದು ಸಂವೇದನಾ ಅಂಗಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಏಕೆಂದರೆ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶಿಸಿರುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಹೊರತು ಖಗೋಳಜ್ಞಾನವಾಗಲೀ ಇತಿಹಾಸಜ್ಞಾನವಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನುಳಿದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು, ಸಹಸ್ರಾರು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆಲ್ಲ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅನಾತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದೇ ಹೆಸರು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಮೋಕ್ಷವು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೊಂದರಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವೇದಾಂತ ದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ, ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ರೋಗ, ದಾರಿದ್ರ್ಯ, ಅರಿಷ್ಟಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಹಾರ ವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಅಮೃತತ್ವವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾಪಕ್ಷಯವಾದರೆ ಅಂಥವರಿಗೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮುಖವು ಕಾಣಿಸುವಂತೆ, ತಮ್ಮ ಶುದ್ಧ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕಷಾಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಂದರೆ ದೋಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಧೀರರಾದ ಯತಿಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯನೂ ಶುಭ್ರನೂ ಆದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಯತಿಗಳೆಂದರೆ ಸಕಲಪಾಪದೋಷಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿರುವವರು. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸೆಂದರೆ ಉಪವಾಸವೇ ಅಲ್ಲ, ವೇದಾಧ್ಯಯನವೇ ಅಲ್ಲ, ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿಗಳೇ ಅಲ್ಲ; ಮತ್ತೇನೆಂದರೆ ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ನ್ಯಾಯ, ಪ್ರೇಮ, ತ್ಯಾಗಗಳೂ ತಪಸ್ಸುಗಳೇ! ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು, ಸತ್ಯ ವಚನಗಳೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು.

ರಾಮಾನುಜರ ಪ್ರಕಾರ ದೇವರು ಆತ್ಮಗಳ ಆತ್ಮ. ದೇವರೂ ಸಹಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆತ್ಮ. **ರಾಮಾನುಜ ಸಿದ್ಧಾಂತದರ್ಪಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ,** "ವೇದಗಳ ಕಾಲದ ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದುದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ದೈವೀ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಿತು. ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೇಮ, ಯೋಗ, ಯಾಗ, ದೇವರ ಕರುಣೆ- ಇವುಗಳಿಂದ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ."

"ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾವಾ ಪ್ರಕೃತೇ ಸ್ವಭಾವಾತ್ |
ಕರೋಮಿಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ನಾರಾಯಣಾ ಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಣಿ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಸಂಪತ್ತೆಂದೇ ತಿಳಿದು, ತನ್ನ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಚಿಂತನ ಮಾಡದೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಾವ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆತನಿಗೆ ಆತ್ಮ ನಿವೇದನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳು ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ".

ಯಾರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಕೈಂಕರ್ಯರೂಪವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಜಯವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ ಎಂದು ರಾಮಾನುಜರು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಯತ್ರ ಯೋಗೇಶ್ವರಃ ಕೃಷ್ಣೋ ಯತ್ರ ಪಾರ್ಥೋಧನುರ್ಧರಃ | ತತ್ರ ಶ್ರೀ ವಿಜಯೋ ಭೂತಿರ್ಧ್ರುವಾನೀತಿರ್ಮತಿರ್ಮಮ || **ಎಂದರೆ,** ಎಲ್ಲಿ ಯೋಗೇಶ್ವರ-ನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಗುರುವಾಗಿ ಇರುವನೋ, ಎಲ್ಲಿ ಅವನ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿ ಧನುರ್ಧಾರಿ ಯಾದ ಪಾರ್ಥನಂತಹ ಶರಣಾಗತನಾದ ಶಿಷ್ಯನು ಇರುವನೋ, ಅಲ್ಲಿ ಐಶ್ವರ್ಯ, ವಿಜಯ, ರೀತಿ ನೆಲಸಿರುವುದು ನಿಜ. "ಅನನ್ಯಾಶ್ಚಿಂತ-ಯಂತೋ ಮಾಂ ಯೇಜನಾಃ ಪರ್ಯುಪಾಸತೇ | ತೇಷಾಂ ನಿತ್ಯಾಭಿಯುಕ್ತಾನಾಂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಂ ವಹಾಮ್ಯಹಂ॥" **ಎಂದರೆ** "ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿರುವ, ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿಗೂ ಮತ್ತು ತಮಗೂ ಸ್ವಾಮಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಕ ಆಗಿರುವ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು

ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಅಧೀನಮಾಡಿ, ಅವನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ, ಅವನಿಗೆ ಶರಣರಾಗಿ, ಭಗವದಾರಾಧನ ರೂಪವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುದಿನದ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಅಂಥವರನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಗತಿ ಯನ್ನು ನೀಡುತಾನೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ಗೀತಾಚಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಭಾಗವತ ಮತದ ಪ್ರಥಮಾಚಾರ್ಯ ಆದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ

"ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣೆಮಾಡುವುದೇ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥ. ಏಕ ದೇವನಾದ ನಾರಾಯಣನೆಂಬ ಭಗವಂತನೊ-ಬ್ಬನೇ ಉಪಾಸ್ಯನು. ಜಗದಾದಿ ಕಾರಣನಾದ ಅವನೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಂಸಾರರಥದ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿ-ದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಶರೀರವಾದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆತನೇ ಅದರ ಆತ್ಮ. ಚೇತನ ಅಚೇತನ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವನ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಅವನಿಗೆ ಶೇಷ ಭೂತವಾದವುಗಳು. ಜೀವರು ಆತನ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆತನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಗವಂತನಾದ ನಾರಾಯಣನು ಅಕ್ಷರ, ಅಮೃತ, ಸತ್ಯಸುಗುಣ ಸೌಂದರ್ಯಗಳ ನೆಲೆ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ, ಸಮಸ್ತ ಕಲ್ಯಾಣಗುಣ ಪೂರ್ಣ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಕೃಪೆಯೇ ಆತನ ವಕ್ಷಸ್ಥಲ ನಿವಾಸಿಯಾದ ಜಗನ್ಮಾತೆ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕವು ದೇವರು ವಿಶ್ವದ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ: ಅವನು ನೀರಿನಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನಾದರೂ, ನೀರಿಗೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ..... ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಯಾರು ನೀರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವನು ನೀನೇ, ಆತ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಕ, ಅಮರ. ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ.... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಆಕಾಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ..... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ..... ಯಾರು ತನ್ನೆಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ...... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ..... ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ..... ಆತ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಕ... ಅಮರ...

"ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಅಸ್ಮಿ" (ಯಜುರ್ವೇದ, ಬೃಹದಾರಣ್ಯ ಕೋಪನಿಷತ್ತು, ಸ್ವಾನುಭವ ವಚನ) **"ಪರಿಪೂರ್ಣಃ ಪರಾತ್ಮಾಅಸ್ಮಿನ್, ದೇಹೇ ವಿದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಣಿ | ಬುದ್ಧೇಸಾಕ್ಷಿತಯಾ ಸ್ಥಿತ್ವಾ, ಸ್ಫುರನ್ನಹ ಮಿತೀರ್ಯತೇ"**

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಾಕ್ಷೀಭೂತನಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಪಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವವನಾಗಿ "ನಾನು' ಎಂದು ಕರೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ, "ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವನು, ವಾಯುವಿನಂತೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವನು. ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಅತಿಥಿಯಂತೆ ಗೃಹದಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸವಾಗಿರುವನು. ಆ ಪುರುಷನು ಮಾನವರಲ್ಲೂ, ದೇವತೆಗಳಲ್ಲೂ, ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲೂ, ಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಜಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆತ್ಮ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ..... ಪ್ರಾಣದಿಂದಾಗಲೀ, ಅಪಾನದಿಂದಾಗಲೀ, ಮರ್ತ್ಯನು (ಮಾನವನು) ಜೀವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳೆರಡೂ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಪಟ್ಟು ಇವೆಯೋ ಅಂತಹ ಮತ್ತೊಂದರಿಂದಲೇ (ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ) ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ... ಆ ಆತ್ಮನೇ "ಅಮೃತ' ವೆಂದು ಕೂಡಾ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವ ಪ್ರಪಂಚವೂ ಇದರ ಮೇಲೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಲಾರರು. ಇದೇ ಆತ್ಮ.

ಮುಂಡಕೋಪನಿಷದ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಯಾವುದು ಕಾಂತಿ-ಯುಳ್ಳದ್ದೋ ಅಣುವಿಗಿಂತ ಅಣುವಾಗಿದೆಯೋ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿಲೋಕಗಳನ್ನು, ಮನುಷ್ಯರಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇರಿಸಲಾಗಿ-ದೆಯೋ, ಅದೇ ಈ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ, ಅದೇ ಪ್ರಾಣ, ಅದೇ ವಾಕ್ಕು, ಮನಸ್ಸು ಅಂತಹ ಈ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ಸತ್ಯ. ಅದೇ ಅಮೃತ, ನಾಶವಿಲ್ಲದ್ದು. ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವವನಾಗು". .... "ಈ ಪರಮಾತ್ಮ ಮನೋಮಯ, ಪ್ರಾಣ ದೇಹಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾ-ಕಾಶದೊಳಗಿನಿಂದ ಅನ್ನಮಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ

ಬೆಳಗುತ್ತಿದೆ. ಆನಂದರೂಪವಾಗಿ ಅಮೃತಮಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಧೀರರು (ಪಂಡಿತರು) ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ".

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷದ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, "ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ವರೂಪನು, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನು ಆದ ಈ ಪುರುಷನೇ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯ ಕರ್ತನಾಗುತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ವರೂಪನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾದ ಆ ಜೀವನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ; ಆತ್ಮಾ ಸ್ವರೂಪವೇ ಮೈತ್ರೇಯಿಗಾಗಿ ಹೇಳಲಾದ ಈ ಅಮೃತತ್ವ ಸಾಧನ ರೂಪವಾದ ಆತ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನವು. ಇದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸರೂಪ. .... ಆ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಜಲವು ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಾರ್ಯಭೂತ ಸಾರಾಂಶವು. ಈ ಜಲದಲ್ಲಿರುವ ತೇಜೋಮಯನು, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನು ಆಗಿರುವ ಪುರುಷನೇ, ಈ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯ ಕರ್ತನಲ್ಲಿರುವ ರೇತಸಂಬಂಧನು ತೇಜೋಮಯನು, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಪುರುಷನು ಈತನೇ. ಈ ಪುರುಷನೇ ಆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಈ ಅತ್ಮಸ್ವರೂಪವ್ಯಾವುದೋ ಅದೇ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಸರ್ವವೂ ಆಗಿದೆ. ...... ಈ ಅಗ್ನಿಯೇ ಸಮಸ್ತವಾದ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿನ ಮಧು ಸ್ವರೂಪ. ಸಮಸ್ತ ಭೂತಗಳು ಈ ಅಗ್ನಿಯ ಮಧು ಸ್ವರೂಪ. ಈ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ತೇಜೋಮಯ ಅಮೃತಮಯನು ಆದ ಪುರುಷನು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಘಾತ ಕರ್ತನಲ್ಲಿರುವ ವಾಗ್ಮಯನು, ತೇಜೋಮಯನು. ಅಮೃತಮಯ-ನಾದಂತಹ ಪುರುಷನು ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ. ಈತನೇ ಆ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಅತ್ಮ ಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಬ್ರಹ ಸ್ವರೂಪ. ಇದೇ ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪೂರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಧಿತವಾದುದ್ದು

ಪುರಾಣ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ಅರ್ಥ "ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಲು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮನುಜ ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧನಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇದೆ. ಅಥವಾ ಪುರಾಣವು ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಆಗಬಹುದು.

ಅತ್ರ ಜನ್ಮ ಸಹಸ್ರಾಣಾಂ ಸಹಸ್ರೈರಪಿ ಸತ್ತಮ |
ಕದಾಚಿಲ್ಲಭತೇ ಜಂತುಃ ಮಾನುಷ್ಯಂ ಪುಣ್ಯ ಸಂಚಯಾತ್॥
ಗಾಯಂತಿ ದೇವಾಃ ಕಿಲ ಗೀತಕಾನಿ ಧನ್ಯಾಸ್ತು ಯೇ ಭಾರತಭೂಮಿಭಾಗೇ |
ಸ್ವರ್ಗಾಪವರ್ಗಾಸ್ವದಮಾರ್ಗಭೂತೇ ಭವಂತಿ ಭೂಯಃ ಪುರುಷಾಃ ಸುರತ್ವಾತ್ ॥

ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣ - 2-3-23, 24

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಸಾವಿರಾರು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪುಣ್ಯವಿಶೇಷದಿಂದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜನ್ಮ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಭಾರತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರೇ ಧನ್ಯರು ಎಂದು ದೇವತೆಗಳು ಹಾಡಿಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಭರತ ಖಂಡವು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವತಾ ಜನ್ಮಕಳೆದ ನಂತರ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿ; ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯನಾಗಬೇಕು

ಜ್ಞಾನಶೂನ್ಯಾ ನರಾ ಯೇತು ಪಶವಃ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಾಃ |
ತಸ್ಮಾತ್ಸಂಸಾರನೋಕ್ಷಾಯ ಪರಂ ಜ್ಞಾನಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯರು ಪಶುಗಳೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಸಂಸಾರಬಂಧ ನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಡಿಗಡಿಗೂ ಹೊಂದಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಂಸಾರ ಎಂದರೆ ಭವಸಾಗರ, ಪ್ರಪಂಚ, ಲೋಕವ್ಯವಹಾರಗಳು ಎಂತಲೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಲೋಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವ ವಿಧ್ಯಮಾನವೇ ಸಂಸಾರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬರುವರೆಂದು ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿಯೂ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡವರಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಎಂದು ವೇಷವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆದವರಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ) ಪರಿಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಂಸಾರ ಮಾರ್ಗವು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಸನ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗವು ಸರಿ ಎಂಬ ತತ್ವ ಇದ್ದದ್ದೇ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಂದೇಶದ ಶಿವ ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಪುರುಷೋತ್ತಮನಾದ ರಾಮ ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಜಗದ್ಗು-ರುವಾದ ಕೃಷ್ಣ ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವೇದ ರಚಿಸಿದ ವೇದವ್ಯಾಸರು ಅವರ ತಂದೆ ಪರಾಶರರು ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲಜ್ಞಾನಿ ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ ಮುಖಾಂತರ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಚಲಿಸುವ ನಿಪುಣನಾಗುವುದು". ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವನಾಗಿ ಸದಾ ಕರ್ಮಾಸಕ್ತನಾಗಿರುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸಾರಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಕೇವಲ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಸೋಮ ರಸ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಜೀವಾಮೃತವನ್ನು ತುಂಬುವ ದ್ರವ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ನಾವು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡದೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಗ ಮಾಡದೆ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಈ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪುರುಷ, ಮಾಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು - ಅದರಿಂದ ಬರುವ ತಾಪತ್ರಯಗಳು - ಇವು ಸಂಸಾರ. ಈ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಷ್ಟ, ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯನು ಪರಮಾತ್ಮನೇ. ಸಂಸಾರ - ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತು, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆಯೋ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹಗಳನ್ನು ಭವಸಾಗರವನ್ನು ಸೇರಿರುವ ಆತ್ಮಗಳು ದಾಟಲು ಇದು ಬೇಕಾದ ದೋಣಿ. ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು, ಸತ್ವರಜಸ್ತಮೋ-ಗುಣಗಳು, ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಕಾನನಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ, ಪುರುಷ, ಮಾಯೆಗಳು, ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಹುಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸುವ ಕಾಡು ಅರಣ್ಯಗಳು - ಪರ್ವತದ ಗರ್ಭದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವೆಂಬ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಾಸ-ಮಾಡುವ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ರೂಪ. ಸಂಸಾರ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ, ಮಾಯೆ, ಪುರುಷ, ಸಂಸಾರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅಂಟಿದ ಅಂಟಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಆತ್ಮನ ನಿಜ ಭಾವವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ದಯೆಗಾಗಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅವನ ಕರುಣೆಯಿಂದಲೇ ಭವಸಾಗರದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ನಂತರ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಶುಭ್ರತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಆತ್ಮ, ಪರಮಾತ್ಮರು ಶುಬ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಸಮಾನವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಶಾಶ್ವತವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ಮಹಾಮೋಹದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಾವಿಸುವರು. ಸಕಲ ಪಾಪಗಳೂ (ದೋಷಗಳು, ದುರಾಚಾರ, ತಪ್ಪುಗಳು, ಅಪರಾದಗಳು, ದುರದೃಷ್ಟ, ಕೇಡು, ಅನಿಷ್ಟ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ, ದುಷ್ಕರ್ಮ, ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು) ನಷ್ಟವಾದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ ಬುದ್ದಿಯನ್ನೇ ಜ್ಞಾನಶಬ್ದದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿರುವರು. ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಕರ್ಮ, ಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕರ್ಮಯೋಗ ಹೊರತು ಜ್ಞಾನೆಯೋಗವು ಸಿದ್ದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಹಿಂಸೆ ಸತ್ಯವಚನ, ಕ್ರೋಧವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ದಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿ-ರುವುದು, ಅಸೂಯೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ದಯೆ ಇವುಗಳು ಜ್ಞಾನಯೋಗಿ, ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನವಾದುವುಗಳು ಎಂದರೆ ಉಭಯರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡಬೇಕು. ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವಾಮಿಕವೆಂದು (ಪರಮಾತ್ಮಾಧೀನ) ತಿಳಿಯುವವರೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಜಗತ್ತು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪರಮಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವಾಮಿ-ಕವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಮಾಯೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನದಾಯಕವಾದುದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾನಶಬ್ದ ಬೋಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮಾಯೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿದವರಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಯೆಯು ಸತ್ತಲ್ಲ (ಇರುವುದಲ್ಲ) ಅಸತ್ತಲ್ಲ (ಇಲ್ಲದಿರುವುದಲ್ಲ) ಉಭಯಾತ್ಮಕವಲ್ಲ (ಗುಣ ಮತ್ತು ರೀತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ) ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಇಂತಹುದೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಭೇದಬುದ್ದಿ ಪ್ರದವೆಂದೂ (ಕಲ್ಪನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದು) ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅನಾದಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಜ್ಞಾನಶಬ್ದದಿಂದ ಉಕ್ತನಾಗುವನು (ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದಾನೆ). ಪರಮಾತ್ಮನು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.[4]

ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ, ಕಸುಬು, ಉದ್ಯೋಗ, ವೇದದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಕಾಂಡ ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗವುಳ್ಳದ್ದು, ಕರ್ಮಜ ಎಂದರೆ ಪುಣ್ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೇವತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದವನು, ಕರ್ಮಜೀವಿ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಹೀನವಾದ ಕರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವವನು. ಕರ್ಮಠ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾದವನು, ಕರ್ಮಠತನ ಎಂದರೆ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿರುವವನು, ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕರ್ಮ ಭೂಮಿ ಎನ್ನುವರು, ಪರಲೋಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂರು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ, ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗ, ಕರ್ಮಮಾರ್ಗ, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕರ್ಮಯೋಗವೆನ್ನುವರು. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಇಂದ್ರಿಯ - ಕೈ, ಕಾಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಆಸನದ್ವಾರ.[5] ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ದೇಹವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ದ್ವಿಜನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಡೆ **ವಿಪ್ರ, ದ್ವಿಜ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ** ಎಂದು ಬಂದಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು ಅಂದು ಅವರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ ಸಂಧರ್ಬ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜಾತಿಯವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

[4] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[5] ನಿಘಂಟು ಸಂಗ್ರಹ

ಇದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು, ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪದಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ವಿಪ್ರ:- ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಪ್ರೇರಕನು, ಗಾಯಕ, ಕವಿ, ನೋಡುವವನು, ಕಲಿತ ದೇವತಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಕಲಿತವ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಋಷಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನುಷ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ. (ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆದ ಜನರು, ಅಥವ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಜನರು ಎನ್ನಬಹುದು)

ಬ್ರಾಹ್ಮಣ:- ದೈವಿಕವಾದದ್ದು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮನುಷ್ಯ, ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದು, ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು, ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನದ ಅಥವ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ವಿವರಣೆಗಳು, ಸಮಾವೇಶ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವಿವರಣೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ್, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಗುಂಪು. (ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವವನು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಆಗುತ್ತಾನೆ.)

ಬ್ರಹ್ಮನ್ :- ಪವಿತ್ರ ಪದ, ಭಕ್ತಿ, ಪವಿತ್ರ ಜೀವನ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ತುಲಾಭಾರ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಋಷಿ, ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವರು. (ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬಲ್ಲವನು ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ)

ದ್ವಿಜ:- ಎರಡು ಸಾರಿ ಜನ್ಮ ಉಳ್ಳವರು, (ಒಂದು ತಾಯಿ ಗರ್ಬದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವಾಗ ಆಗುವ ಉಪನಯನದ ವೇಳೆ). (ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಸೇರಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ" ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಶೂದ್ರರೇ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸೇರುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಂತವೇ ದ್ವಿಜನಾಗುವುದು ಎನ್ನಬಹುದು)

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಮತ್ತು ವೈಶ್ಯ ದ್ವಿಜರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶೂದ್ರನಾಗಿಯೂ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ-ವನು ಉಪನಯನದಿಂದ (ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ) ದ್ವಿಜ-ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಮತ್ತು ವೈಶ್ಯರ ಮಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತೆರಳದೆ ಶೂಧ್ರನಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿ-ಯುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜನ್ಮದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಶೂದ್ರರೇ ಸಂಸ್ಕಾರಾದಿಗಳಿಂದ ವರ್ಣಾಶ್ರಮ ಪಡೆದರು. ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಎನ್ನುವ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಿಂಚು ಮೂರು" ಎಂದು ಇದೆ. ಕ್ಷತ್ರಿಯರು ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು "ಆಡಳಿತ, ಶೌರ್ಯ, ಜನಾನುರಾಗಿ ಮೂರು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ವೈಶ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ವಿಭಾಗಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು". ವ್ಯವಹಾರ, ವ್ಯವಸಾಯ ಇವುಗಳ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಲಾಭವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುವ ಕಲೆಗಳಾಗಿವೆ, ಇಂತಹ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತವನೇ ವೈಶ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಶೂದ್ರ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ "ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವವ" ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಂತಃ ಬೆಂಕಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಇಂತಹ ಶ್ರಮಿಕ ವರ್ಗವೇ ಶೂದ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ವರ್ಣ ಅಂದರೆ, ಬಾಹ್ಯ ನೋಟ, ಬಾಹ್ಯ ರೂಪ, ಆಕೃತಿ, ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ ಜನಾಂಗ, ಜಾತಿಗಳು, ರೀತಿಯ, ವಿಂಗಡಣೆ, ಪಾತ್ರ, ಸ್ವಭಾವ, ಗುಣಮಟ್ಟ, ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಜಾತಿ ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದು, ಇಂದು ಜಾತಿ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಜಾತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಬಾರದು. ವರ್ಣ ಎಂದರೇ ವರ್ಗ, ಸ್ವಭಾವ, ಗುಣ ಎಂಬುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನ ಬಣ್ಣ ಬಯಲಾಯಿತು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಅವನ ನಿಜ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ ಬಯಲಾಯಿತು ಎಂದು ಅದು ಅವನ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಅವನ

ದೇಹದ ಬಣ್ಣ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದಲ್ಲಾ. (ಆದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಖಚಿತತೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಗುಣವನ್ನು ಖಚಿತತೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು).

ಜಾತಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಬರುವುದಲ್ಲ

ಭವಿಷ್ಯಮಹಾಪುರಾಣ - ಸಂಪುಟ - 2, ಬ್ರಾಹ್ಮಪರ್ವ ಭಾಗ-2 - ಅಧ್ಯಾಯ - 42 ರಲ್ಲಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳು

ಜಾತೋ ವ್ಯಾಸಸ್ತು ಕೈವರ್ತ್ಯಾಃ ಶ್ವಪಾಕ್ಯಾಶ್ಚ ಪರಾಶರಃ ।
ಶುಕ್ಯಾಃ ಶುಕಃ ಕಣಾದಾಖ್ಯಃ ತಥೋಲೂಕ್ಯಾಸ್ಸುತೋಽಭವತ್ ॥ 22

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವ್ಯಾಸರು ಅಂಬಿಗರ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಪರಾಶರ ಮಹರ್ಷಿಯು ನಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಹೀನಜಾತಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದನು. ಶುಕಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಗಿಣಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಮತ್ತು ಕಣಾದರು (ವೈಶೇಷಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರು) ಹೆಣ್ಣು ಗೂಬೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು.

ಮೃಗೀಜೋಥರ್ಷಶೃಂಗೋಪಿ ವಶಿಷ್ಠೋ ಗಣಿಕಾತ್ಮಜಃ ।
ಮಂದಪಾಲೋ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠೋ ನಾವಿಕಾಪತ್ಯಮುಚ್ಯತೇ || 23

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಋಷ್ಯಶೃಂಗಮುನಿಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಹುಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ವಸಿಷ್ಠರು ಸೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರು, ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠರಾದ ಮಂದಪಾಲರು ನಾವಿಕನ ಮಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಾಂಡವ್ಯೋ ಮುನಿರಾಜಸ್ತು ಮಂಡೂಕೀ ಗರ್ಭಸಂಭವಃ ।
ಬಹವೋಽನ್ಯೇಪಿ ವಿಪ್ರತ್ವಂ ಪ್ರಾಪ್ತಯೇ ಪೂರ್ವದ್ವಿಜಾಃ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರೇಷ್ಠಮುನಿಗಳಾದ ಮಾಂಡವ್ಯರು ಹೆಣ್ಣುಕಪ್ಪೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಾವು ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಾನಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಯಚ್ಛೈತಚ್ಚಾರುಚರಿತೈಃ ಆರ್ಚ್ಯಮುಚ್ಚರಿತಂ ವಚಃ ।
ತದ್ವಿಚಾರ್ಯಾಚರನ್ ಉಚ್ಚೈಃ ಆಚಾರೋಪಚಿತದ್ಯುತಿಃ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮಹಾತ್ಮರ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ನಡತೆಗಳಿಂದ ಅವರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಪೂಜ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ಆ ರೀತಿ ನಡೆದವನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಚಾರದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುವನು.

ಹರಿಣೀಗರ್ಭಸಂಭೂತಃ ಋಷ್ಯಶೃಂಗೋ ಮಹಾಮುನಿಃ ।
ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಮ್ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಿಂಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಋಷ್ಯಶೃಂಗಮ-ಹಾಮುನಿಯು ಹುಟ್ಟಿದನು. ಅನಂತರ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದನು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಶ್ವಪಾಕೀಗರ್ಭಸಂಭೂತಃ ಪಿತಾ ವ್ಯಾಸಸ್ಯ ಪಾರ್ಥಿವಾ ।
ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚಂಡಾಲ ಸ್ತ್ರೀಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವ್ಯಾಸರ ತಂದೆ ಪರಾಶರಮಹರ್ಷಿಗಳೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಾದರು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಉಲೂಕೀ ಗರ್ಭಸಂಭೂತಃ ಕಣಾದಾಖ್ಯೋ ಮಹಾಮುನಿಃ ।
ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಣಾದನೆಂಬ ದೊಡ್ಡಮುನಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಗೂಬೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದನು. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರವು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು.

ಗಣಿಕಾಗರ್ಭಸಂಭೂತಃ ವಶಿಷ್ಠಶ್ಚ ಮಹಾಮುನಿಃ ।
ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೂಳೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವಸಿಷ್ಠನೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದನು. ಆದುದರಿಂದ ತಪಸ್ಸು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ನಾವಿಕಾ ಗರ್ಭಸಂಭೂತೋ ಮಂದಪಾಲೋ ಮಹಾಮುನಿಃ ।
ತಪಸಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಜಾತಃ ಸಂಸ್ಥಾರಸ್ತೇನ ಕಾರಣಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಂದಪಾಲನೆಂಬ ಮಹರ್ಷಿಯು ಬೆಸ್ತಜಾತಿಯ ಹೆಂಗಸಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು.

ವೇದತಂತ್ರಜ ಸಂಸ್ಥಾರ ಕಲಾಪನಿಪುಣೈರಪಿ |
ವಿದ್ಯಾ ತಪೋಧನಬಲಾತ್ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಂ ಲಭ್ಯತೇ ಫಲಂ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದೋಕ್ತ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾದವರು ವಿದ್ಯಾಬಲ, ತಪೋಬಲ, ಧನಬಲ ಇವುಗಳ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮನು ವಸಿಷ್ಠ ಮಹಾ ಋಷಿಗೆ ತಂದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ವಸಿಷ್ಠರು ಮತ್ತು ಅರುಂದತಿಯವರಿಗೆ ಜನಿಸಿದವರೇ ಶಕ್ತಿ ಮಹರ್ಷಿ, ಅದೃಷ್ಯವಂತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮಹರ್ಷಿಗೆ ಜನಿಸಿದವರೇ ಪರಾಷರ ಮಹರ್ಷಿ. ಪರಾಷರ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಾರರ ಕುಲದ ಸತ್ಯವತಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ. ನಂತರ ಸತ್ಯವತಿ ಸಂತನು ಮಹಾರಾಜನನ್ನು ವರಿಸಿದಳು. ಇವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಾಂಗದ ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯ ಎಂಬ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸು ನೀಗಿದರು. ವಿಚಿತ್ರವೀರ್ಯನಿಗೆ ಅಂಬಿಕಾ ಮತ್ತು ಅಂಬಾಲಿಕಾ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಪತ್ನಿಯರು. ಅಂದಿನ ನಿಯೋಗ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ಅಂಬಿಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ದ್ರುತರಾಷ್ಟ್ರ, ಆದರೆ, ಅಂಬಾಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಪಾಂಡುರಾಜ. ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿ ಮತ್ತು ದಾಸಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ವಿದುರ. ವಶಿಷ್ಟರು, ಪರಾಷರರು, ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸರಾದಿಯಾಗಿ ವೇದಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು ಇತರೆ ಹಿಂದು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಂದರೆ 'ಬ್ರಹ್ಮ ಅಣತೀತಿ'; ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡವ ಎಂದರ್ಥ. 'ಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು ವೇದ ಮತ್ತು ವೇದವೇದ್ಯನಾದ ಭಗವಂತ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದವನ್ನು ಅರಿತವನು, ವೇದವೇದ್ಯ ಭಗವಂತನನ್ನು

ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡವನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ. **ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿನ ಉಲ್ಲೇಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.**

ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು

ಅನಿರ್ಜಿತ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಂ ಯಸ್ತು ಧ್ಯಾನಪರೋ ಭವೇತ್ ।
ಮೂಢಾತ್ಮಾನಂ ಚ ತಂ ವಿದ್ಯಾದ್ಧ್ಯಾನಂ ಚಾಸ್ಯ ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂ.ಭಾ – ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 131

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸದೆ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗಿ ಧ್ಯಾನಪರನಾದವನನ್ನು ಮೂಢನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂತಹವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮುದಾಯ ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಐದು. (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ, ಚರ್ಮ.), ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಗಳು ಐದು, (ಕೈ, ಕಾಲು, ಮಾತು, ಪಾಯು(ಗುದದ್ವಾರ), ಉಪಸ್ಥ(ಶಿಶ್ನ)) ದೃಷ್ಟವಾದ ಸಕಲಪದಾರ್ಥಗಳು ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವಾಮಿಕವಾಗಿ ಅವನ ಅಧೀನವಾದುವುಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಕ್ತವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹರಣಮಾಡಿ ಧರಿಸುವುದು ಧಾರಣೆಯೆನಿಸುವುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಘವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಎಂದರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ಉತ್ತಮನು, ಸಕಲ ಜಗತ್ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಆದ ಅಚ್ಯುತನನ್ನು ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರ್ಯದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ವಿಷಯಾಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯು ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಸಾಧುಗಳಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತ ಕಾಲವಾದರೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರ, ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಹರಿಪ್ರಸಾದ ಇವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಕಲೇಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಮೃತವು ಲಬ್ಧವಾಗಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೋಕ್ಷವುಂಟಾಗುವುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿದಾನಂದಾದ್ಯಾತ್ಮಕತತ್ವವು (ಸತ್ - ಚಿತ್ - ಆನಂದ - ಸತ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆನಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ ತತ್ವವು) ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.[6]

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಚ ಸರ್ವಾಣಿ ವಿಜೇತವ್ಯಾನಿ ಧೀಮತಾ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂ.ಭಾ - ಅಧ್ಯಾಯ 44 ಶ್ಲೋಕ 48

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜಯಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವು ಮತ್ತು ಸುಖಕರವು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನು ಪ್ರೀತಿ ಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಅದರ ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಪೃಥಿವೀ,[7] ವಾಯು, ಆಕಾಶ,[8] ಜಲ, ಐದನೆಯದಾದ ತೇಜಸ್ಸು (ಅಗ್ನಿ) ಇವುಗಳು ಮಹಾಭೂತಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಉತ್ಪತ್ತಿನಾಶಗಳಿವೆ. ಇವು ಯಾವುದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುವೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಲೆಗಳು ಹೇಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಕೂರ್ಮ (ಆಮೆ) ವು ತನ್ನ ಅವಯವಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ, ಅದರಂತೆ ಭೂತ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಆತ್ಮನು ಭೂತಗಳಿಂದ ಭೂತಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಭೂತಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಅಲ್ಲಿಯೇ

---

[6] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[7] ಭೂಮಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ

[8] ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಜೀವ ಉಸಿರು ಆಯುಧ

ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವನು. ಭೂತಕರ್ತನು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನೇ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿದನು. ಅವನನ್ನು ಜೀವನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಶಬ್ದ, ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ) ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಈ ಮೂರು ಆಕಾಶದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಆಕಾಶ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಶ, ಚೇಷ್ಟೆ, ತ್ವಕ್ಕು ಈ ಮೂರು ವಾಯುಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂದೂ, ರೂಪ, ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯ್ಯ ಪಾಕಗಳೆಂಬ ಮೂರು ತೇಜಸ್ಸಂಬಂಧಿಗಳೆಂದೂ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರಸ, ಕ್ಲೇದ, (ಒದ್ದೆಯಾಗಿಸುವಿಕೆ, ತೇವವಾಗಿಸುವಿಕೆ) ನಾಲಗೆ ಈ ಮೂರು ಜಲಸಂಬಂಧಿಗಳು. ಗಂಧ, ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ, ಶರೀರ ಇವುಗಳು ಪಾರ್ಥಿವಗಳು. ಮಹಾಭೂತಗಳು ಐದು, ಆರನೆಯದು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು. ಏಳನೆಯದು ಬುದ್ಧಿಯು, ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನು (ಅಂತರಾತ್ಮನು) ಎಂಟನೆಯವನು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯವೂ, ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯವೂ ರಸವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ರಸನೇಂದ್ರಿಯವೂ, ಗಂಧ ಗ್ರಹಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವೂ, ನೋಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯವೂ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧನವು.[9]

ಜಪ ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾಣ ಉಲ್ಲೇಖ

ಜಪೋಪಜೀವಿನೇ ದತ್ತಂ ಯದಾತ್ಮಾನಂ ಪ್ರಪಶ್ಯತಿ ।
ನೃತ್ಯತಿಸ್ಮ ತದಾ ರಾಜನ್ ಕರಾವುದ್ಧೃತ್ಯ ಭಾರತ ॥

ಭವಿಷ್ಯಮಹಾಪುರಾಣ , ಬ್ರಾಹ್ಮಪರ್ವ ಭಾಗ-1 - ಅಧ್ಯಾಯ - 4 ರಲ್ಲಿನ 113 ನೇ ಶ್ಲೋಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಪಮಾಡುವವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅನ್ನವು ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕುಣಿಯುವುದು.

ದಾನದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞನಿಗೆ ಮಾಡಿದ ದಾನ ನಿಷ್ಫಲವು. ವಿದ್ಯಾಸಂಪನ್ನನೂ, ತಪಸ್ ಸಂಪನ್ನನೂ ಆದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಮನೆಗೆ ಬರಲು ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದೆಂದು ವಿನೋದದಿಂದ ಕುಣಿದಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ರತ ಶೂನ್ಯರೂ, ಮಂತ್ರ ಶೂನ್ಯರೂ, ಜಪಶೂನ್ಯರೂ ಆದವರಿಗೆ ದಾನವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಒಂದು ಹಗುರವಾದ ಬೆಂಡು ಭಾರವಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದುಕಲ್ಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ದಾಟಿಸಲಾರದು ಹಾಗೆಯೇ ತಾವೇ ಉದ್ಧಾರವಾಗದ ಅವರು ದಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಗ್ರಹಿಸಿದರೂ ಫಲ ಕೊಡಲಾರರು.[10]

ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಸಕಲ ದಾನಗಳ ಫಲವೂ ಬರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನದಾನಮಾಡುವವನು ಪ್ರಾಣದಾನಿಯು, ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ದಾನಮಾಡಿದವನು ಸಕಲವನ್ನೂ ದಾನಮಾಡಿದವನೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಕಲ ದಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾದಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಸತ್ಯ, ದಾನ, ಅದ್ರೋಹ, ಮೃದುತ್ವ, ದಯೆ, ವಿಷಯ ಜುಗುಪ್ಸೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು ಇವುಗಳು ಯಾರಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವುವೋ ಅವನು ಜ್ಞಾನಿ ಎಂದು ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಸತ್ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದಾನ ಕೊಡದೆ ಲೋಭದಿಂದ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಹಣವು ನಿಷ್ಫಲ. ಕೃತಯುಗದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು, ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು, ದ್ವಾಪರಯುಗದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವು, ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ದಾನವು ಪ್ರಶಸ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.[11]

ವಿದ್ಯಾಮಾಪ್ನು ಹಿ ಭಕ್ತಿಂ ಚ ಜ್ಞಾನೀ ತ್ವಂ ಮಮ ರೂಪಧೃಕ್ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 62 ಶ್ಲೋಕ 67

---

[9] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[10] ಭವಿಷ್ಯಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[11] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ನೀನು ನನ್ನ ರೂಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವವನಾಗು. ನೀನು ಜ್ಞಾನಭಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವೆ. (ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿದ ಬಗವಂತ ಹೇಳುವುದು)

ಯೋಗದಿಂದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಯಮಾಶ್ಚ ನಿಮಯಾಶ್ಚೈವ ಆಸನಾನಿ ಚ ಸತ್ತಮ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋ ಧಾರಣಾ ಧ್ಯಾನಮೇವ ಚ ॥
ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ ಯಥಾಕ್ರಮಂ |

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 73 ರಿಂದ 74

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಯೋಗವು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಿ-ಸುತ್ತದೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವುಗಳು ಯೋಗಾಂಗಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಕರೆದು ಚಲಿಸುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಮಹತ್ವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

(1). ಯಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಹೌ ।
ಅಕ್ರೋಧಶ್ಚಾನಸೂಯಾ ಚ ಪ್ರೋಕ್ತಾಃ ಸಂಕ್ಷೇಪತೋ ಯಮಾಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 75

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯವಚನ, ಅಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವಿಕೆ) ಬಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ಅಪರಿಗ್ರಹ (ದಾನತೆಗೆದು-ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು) ಆಕ್ರೋಧ (ಕೋಪ ಮಾಡದಿರುವುದು) ಮತ್ತು ಅನಸೂಯೆ (ಹೊಟ್ಟೇ ಕಿಚ್ಚು ಪಡದಿರುವುದು) ಇವು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಯಮಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ದುಃಖವುಂಟು ಮಾಡದಿರುವಿಕೆಯೇ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರದವಾದ ಅಹಿಂಸೆಯೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮ, ಅಧರ್ಮ ಇವುಗಳ ವಿವೇಚನ ಪೂರ್ವಕ-ವಾಗಿ ನಿಜವಾದುದನ್ನೇ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಕಲಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೈಥುನವನ್ನು ಬಿಡೋಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ-ಯೆಂದು[12] ಹೇಳಿದೆ. ಅದನ್ನು (ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು) ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಪಾಪಿಯೇ ಸರಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಿರತನಾಗಿ ವಿಷಯ ಭೋಗಾಶೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವವನ ಸಂಗಡ ಮಾತನ್ನೂ ಸಹ ಆಡಬಾರದು. ಸರ್ವಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗಮಾಡಿ ಪುನಃ ವಿಷಯ ಭೋಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಕ್ತನಾಗುವವನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಪರರಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವಿಕೆಯು ಯೋಗಸಂಸಿದ್ಧಿ ಕಾರಣವಾದ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತನ್ನ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತನಾಗಿ ಇತರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಟುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕ್ರೋಧವೆಂದು ಧರ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವರು, ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದುದು ಆಕ್ರೋಧವೆನಿಸುವುದು. ಐಶ್ವರ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದವನನ್ನು ನೋಡಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

[12] ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ಬೇರೆ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದೆ .

ಬಹಳವಾಗಿ ಕುದಿಯುವುದು ಅಸೂಯೆಯೆಂದು ಸಜ್ಜನರಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅನಸೂಯೆಯು.[13]

(2). ನಿಯಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ತಪಃಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಸಂತೋಷಾಃ ಶೌಚಂ ಚ ಹರಿಪೂಜನಂ ।
ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮುಖ್ಯಾಶ್ಚ ನಿಯಮಾಃ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಾಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 87

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಪಸ್ಸು, ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ತೃಪ್ತಿ, ಶೌಚ, ಹರಿಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದಿ ಆಚರಣೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ನಿಯಮಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಚಾಂದ್ರಾಯಣ ಮುಂತಾದ ವ್ರತಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದು ತಪಸ್ಸು ಎಂಬುದಾಗಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಣವಮಂತ್ರ (ಓಂಕಾರ) ಉಪನಿಷತ್ತು, ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮಹಾವಾಕ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಉತ್ತಮ ಯೋಗ ಸಾಧನವು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯೋಗವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಪಾಪನಾಶವಾಗುವುದು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರಸನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ.[14]

ಜಪವು ವಾಚನಿಕ, ಉಪಾಂಶು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರುವಿಧವು. ಅಕ್ಷರ ಪದಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದೇ ವಾಚನಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಸಕಲ ಯಜ್ಞಗಳ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪದದಿಂದ ಪದವನ್ನು ವಿವೇಕಮಾಡಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡವುದು ಉಪಾಂಶು ಜಪವು, ಅದು ವಾಚನಿಕ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನು ಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಪದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ತೋತ್ರ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ದೇವತೆಯು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುವುದು, ಆದ ಕಾರಣ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವನು.[15]

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಲ್ಲದೇ ಕೇವಲ ಭಗವಂತನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಲಬ್ಧವಾದುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವುದು, ಸಂತೋಷ-ವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟದೆ. ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದ ಪುರುಷನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸುಖಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದ-ರಿಂದ ಕಾಮ ಶಾಂತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹೊಂದಿಯೇನು? ಮುಂತಾಗಿ ಕಾಮವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ-ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹವು ಶೋಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕಾಮವನ್ನು ತ್ಯೆಜಿಸಿ ಭಗವದನುಗ್ರಹದಿಂದ ಲಬ್ಧವಾದುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಡುವವನಾಗಿ ಧರ್ಮನಿರತನಾಗಬೇಕು.[16]

ಶೌಚವು ಹೊರಗಿನದು (ಬಾಹ್ಯ) ಒಳಗಿನದು (ಆಂತರ) ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧವೆಂದು ಸ್ಮೃತ್ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣು ನೀರು ಇವುಗಳಿಂದ ಕೈ ಕಾಲು ಮುಂತಾದ ಬಾಹ್ಯವಾದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ

13 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ
14 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ
15 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ
16 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಿಃ ಶುದ್ಧಿಯೆಂತಲೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಂತರಶುದ್ಧಿಯು ಭಾವಶುದ್ಧಿಯೆಂತಲೂ ಸ್ಮೃತವಾಗಿದೆ, ಮನಃಶುದ್ಧಿಯೇ ಭಾವಶುದ್ಧಿಯು. ಆಂತರ್ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದವರಿಂದ ಅನುಷ್ಠಿತವಾದ ನಾನಾವಿಧ ಯಜ್ಞಾದಿಧರ್ಮಗಳು ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಹೋಮದಂತೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಭಾವಶುದ್ಧಿ-ಯಿಲ್ಲದವರಿಂದ ಕೃತವಾದ ಸಕಲ ಕರ್ಮಗಳೂ ನಿಷ್ಫಲವು, ಆದಕಾರಣ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಸುಖಿಯಾಗಬೇಕು.[17]

(3). ಆಸನ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಪದ್ಮಕಂ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ಪೀಟಂ ಸೈಂಹಂ ಕೌಕ್ಕುಟಕೌಂಜರೇ |
ಕೌರ್ಮಂ ವಜ್ರಾಸನಂ ಚೈವ ವಾರಾಹಂ ಮೃಗಚೈಲಿಕಂ ॥
ಕ್ರೌಂಚಂ ಚ ನಾಲಿಕಂ ಚೈವ ಸರ್ವತೋಭದ್ರಮೇವ ಚ ।
ವಾರ್ಷಭಂ ನಾಗಮಾತ್ಸ್ಯೇ ಚ ವೈಯಾಘ್ರಂ ಚಾರ್ಧಚಂದ್ರಕಂ ॥
ದಂಡವಾತಾಸನಂ ಶೈಲಂ ಸ್ವಭ್ರಂ ಮೌದ್ಗರಮೇವ ಚ ।
ಮಾಕರಂ ತ್ರೈಪಥಂ ಕಾಷ್ಠಮ್ ಸ್ಥಾಣುಂ ವೈಕರ್ಣಿಕಂ ತಥಾ ॥
ಭೌಮಂ ವೀರಾಸನಂ ಚೈವ ಯೋಗಸಾಧನಕಾರಣಂ |
ತ್ರಿಂಶತ್ಸಂಖ್ಯಾನ್ಯಾಸನಾನಿ ಮುನೀಂದ್ರೈಃ ಕಥಿತಾನಿ ವೈ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 112 ರಿಂದ 115

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪದ್ಮ, ಸ್ವಸ್ತಿಕ, ಪೀಠ, ಸಿಂಹಾಸನ, ಕುಕ್ಕುಟ, ಕುಂಜರಾಸನ, ಕೂರ್ಮ, ವಜ್ರಾಸನ, ವಾರಾಹಾಸನ, ಮೃಗ, ಚೈಲಿಕ, ಕ್ರೌಂಚ, ನಾಲಿಕ, ಸರ್ವತೋಭದ್ರ, ಋಷಭ, ನಾಗ, ಮತ್ಸ್ಯ, ವೈಯಾಘ್ರ, ಅರ್ಧಚಂದ್ರ, ದಂಡ, ವತಾಸನ, ಶೈಲ, ಸ್ವಭ್ರ, ಮೌದ್ಗರ, ಮಕರ, ತ್ರೈಪಥಾಸನ, ಕಾಷ್ಠ, ಸ್ಥಾಣು, ವೈಕರ್ಣಿಕ, ಭೌಮ, ವೀರಾಸನ ಎಂಬುದಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಾಂಗವಾದ ಆಸನವು ಮೂವತ್ತು ವಿಧವೆಂಬುದಾಗಿ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠರಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಗುರುಭಕ್ತಿನಿರತನು ಸುಖದುಃಖ, ಲಾಭಾಲಾಭ, ಜಯಾ ಜಯ ಮುಂತಾದ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದವನು ಎಂದರೆ ದುಃಖಾದಿಗಳಂತೆ ಸುಖಾದಿಗಳೂ ಹೇಯವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೆಯೂ ದುಃಖಾದಿಗಳು ಬಂದಾಗ ತಗ್ಗದೆಯೂ ಇರುವವನು ಮತ್ತು ಮಾತ್ಸರ್ಯರಹಿತನೂ ಆಗಿರುವ ಉಪಾಸಕನು ಉಕ್ತವಾದ ಮೂವತ್ತು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು. ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದ ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ, ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು.[18]

(4). ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಪ್ರಾಙ್ಮುಖೋಽನದಙ್ಮುಖೋ ವಾಽಪಿ ತಥಾ ಪ್ರತ್ಯಙ್ಮುಖೋಽಪಿ ವಾ |
ಅಭ್ಯಾಸೇನ ಜಯೇತ್ಪ್ರಾಣಾನ್ನಿಃ ಶಬ್ದೇ ಜನವರ್ಜಿತೇ ॥
ಪ್ರಾಣೋ ವಾಯುಃ ಶರೀರಸ್ಥ ಆಯಾಮಸ್ತಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇತಿ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ದ್ವಿವಿಧಃ ಸ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ ॥
ಅಗರ್ಭಶ್ಚ ಸಗರ್ಭಶ್ಚ ದ್ವಿತೀಯಸ್ತು ತಯೋರ್ವರಃ ।

---

[17] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[18] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

जपध्यानं विनाऽगर्भः सगर्भस्तत्समन्वितः ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 117 - 119

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದ ನಿರ್ಜನಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ, ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣವು. ಅದರ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಆಯಾಮವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಗರ್ಭ ಮತ್ತು ಸಗರ್ಭ ವೆಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದಾದ ಸಗರ್ಭವು ಉತ್ತಮ. ಜಪಧ್ಯಾನಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸ ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದು ಅಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು. ಜಪಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಸಹಿತವಾದುದು ಸಗರ್ಭವೆನಿಸುವುದು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು ರೇಚಕ, ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯಕ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕುಭಾಗವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಯು ಪಿಂಗಳಾ ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನೇ ಅಭಿಮಾನಿದೇವತೆಯು. ಅದು ಪಿತೃಯೋನಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಇಡಾ ಎಂಬ ನಾಡಿಯು ದೇವ ಯೋನಿಯೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ದವಾಗಿದೆ. ಆ ಇಡಾ ನಾಡಿಗೆ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿದೇವತೆ. ಈ ಎರಡು ನಾಡಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬುದಾಗಿ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಯು. ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಂಡು (ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು) ಹೊರಗೆ ಬಿಡದೇ ತುಂಬಿದ ಕೊಡದಂತೆ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಸ್ತಿಮಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕುಂಭಕನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡದೆಯೂ ಇದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಶೂನ್ಯಕವೆಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ತಿಳಿ. ಮದಿಸಿದ ಆನೆಯಂತೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಜಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜಯಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಮಹಾವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.[19]
(ಇದು ಲೋಕಾ ರೂಡಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ತಿಳಿದಿರುವ ಅರ್ಥ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಬೇರೆ ಇದೆ)

ಸೂಚನೆ:- ***ಕುಂಭಕ*** *ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ* ***"ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಆತ್ಮ"*** *ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.* ***ಪೂರಕ*** *ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ* ***"ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ"*** *ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.* ***ರೇಚಕ*** *ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ* ***"ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ".*** ***ಶೂನ್ಯಕ*** *ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ ಗಮನಿಸಿದಾಗ* ***"ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ"*** *ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬೋಧನೆಯಾಗಿರುವುದು "ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗಸಿದ್ದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ." (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ನೋಡಿ)*

---

[19] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ವಿವರಣೆ:- ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ದಿವಸೇ ದಿವಸೇ ವೈಶ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಸ್ತು ಷೋಡಶ ।
ಅಪಿ ಬ್ರಹ್ಮಹಣಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪುನಾತ್ಯಹರಹಃ ಕೃತಾಃ ॥

ಪದ್ಮ ಪುರಾಣ 31- ೮೨

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೇ ವೈಶ್ಯನೇ, ಪ್ರತಿದಿವಸವೂ ಹದಿನಾರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಪಾಪಿಗಳಾದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಪಾಪವು ನಾಶವಾಗಿ ಯಮಲೋಕವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಎಷ್ಟು ವ್ರತಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದಕ್ಕೂ ಸಹಸ್ರ ಗೋದಾನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಮವಾಗುವುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಮಹಾಪಾತಕ ಉಪಪಾತಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆ ಪಾಪವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

(5). ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ವಿಷಯೇಷು ಪ್ರಸಕ್ತಾನಿ ಚೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮುನೀಶ್ವರ ।
ಸಮಾಹೃತ್ಯ ನಿಗೃಹ್ಣಾತಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಸ್ತು ಸ ಸ್ಮೃತಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 129

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸೆಳೆದು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಹೆಸರು.

ವಿವರಣೆ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ ಉದ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ನಿರ್ಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.[20]

(6). ಧಾರಣೆ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಯದ್ಯತ್ಪಶ್ಯತಿ ತತ್ಸರ್ವಂ ಪಶ್ಯೇದಾತ್ಮನದಾತ್ಮನಾ
ಪ್ರತ್ಯಾಹೃತಾನೀಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಧಾರಯೇತ್ಸಾ ತು ಧಾರಣಾ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 129

---

[20] ನಿಘಂಟು ಸಂಗ್ರಹ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೃಷ್ಟವಾದ ಸಕಲಪದಾರ್ಥಗಳು ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವಾಮಿಕವಾಗಿ ಅವನ ಅಧೀನವಾದುವುಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಕ್ತವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹರಣಮಾಡಿ ಧರಿಸುವುದು ಧಾರಣೆಯೆನಿಸುವುದು.

ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದರೆ ಫಲಾಶೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಭಗವಂತನು ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಲೆಂಬ ಅನುಸಂಧಾನದಿಂದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅದರ ಫಲವು ಶಾಶ್ವತಸುಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೆಲಸ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಕ್ಕು ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಸ್ತೋತ್ರ, ಸಚ್ಛಾಸ್ತ್ರಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಪೂಜೆ ಇವುಗಳಿಂದ ದೃಢೀಕೃತವಾದ ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಯೇ ದೇವರ ಪೂಜೆಯೆಂದುಕ್ತವಾಗಿದೆ.[21]

ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹೃತ್ಕಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು ಧಾರಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧಾರಣೆಯೆಂದರೆ ಶುಭವಾದ ಆಶ್ರಯವಾದ ನಾಭಿಚಕ್ರ, ಹೃದಯ, ಜಿಹ್ವಾಗ್ರ, ನಾಸಾಗ್ರ, ಶಿರಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಶರೀರದವಯವದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ಶುಭವಾದ ಮಂಗಳಕರವಾದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ತರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.[22]

(7). ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಯೋಗಾಜ್ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಸ್ತಾನಿ ಹೃತ್ವಾ ದೃಢಂ ಹೃದಿ ।
ಆತ್ಮಾನಂ ಪರಮಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ಸರ್ವಧಾತಾರಮಚ್ಯುತಂ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 133

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಸಂಘವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಎಂದರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ಉತ್ತಮನು, ಸಕಲ ಜಗತ್ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಆದ ಅಚ್ಯುತನನ್ನು ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರ್ಯದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಸಕಲ ಜಗದಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ಸಕಲ ಲೋಕಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣನು, ವಿಕಸಿತವಾದ ಕಮಲಗಳಂತೆ ನೇತ್ರಗಳುಳ್ಳವನು, ಮನೋಹರ ಕುಂಡಲಗಳಿಂದಲಂಕೃತನು, ಉದ್ದವಾದ ಬಾಹುಗಳುಳ್ಳವನು, ಅಭಿವೃದ್ಧವಾದ ಅವಯವಗಳುಳ್ಳ-ವನು, ಸಕಲಾಭರಣ ಭೂಷಿತನು, ಪೀತಾಂಬರಧಾರಿಯು, ಸುವರ್ಣದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವನು, ತುಲಸೀಮಾ-ಲಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವವನು, ಕೌಸ್ತುಭದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತನು, ವಕ್ಷಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀವತ್ಸವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವನು, ದೇವದಾನವರಿಂದ ನಮಸ್ಕೃತನು, ಅವ್ಯಕ್ತನು, ಉತ್ತಮೋತ್ತಮನು, ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ ಆಗಿರುವ ವಿಷ್ಣುದೇವನನ್ನು ಹೆನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲ ವಿಸ್ತಾರವುಳ್ಳ ಪದ್ಮದಂತಿರುವ ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಕೇವಲ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ವಿಷಯಾಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪರಂಪ-ರೆಯು ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಸಾಧುಗಳಿಂದ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ಮುಹೂರ್ತ ಕಾಲವಾದರೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪಾಪಪರಿಹಾರ, ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಹರಿಪ್ರಸಾದ ಇವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಕಲೇಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಮಹಾ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಯಾವ ರೂಪಗಳನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿಯು ಸಂತುಪ್ಪನಾಗಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನವಸ್ತು (ಧ್ಯಾನ ಗುರಿ), ಧ್ಯೇಯ, (ಉತ್ತಮ ಉದ್ದೇಶ) ಧ್ಯಾತೃತ್ವ (ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಭರವಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗುವಂತೆ ಚಾಂಚಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು

---

[21] ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

[22] ನಿಘಂಟು ಸಂಗ್ರಹ

ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಮೃತವು ಲಬ್ಧವಾಗಿ ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೋಕ್ಷವುಂಟಾ-ಗುವುದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಿದಾನಂದಾ-ದ್ಯಾತ್ಮಕತ್ವವು (ಸತ್ - ಚಿತ್ - ಆನಂದ - ಸತ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆನಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ ತತ್ವವು) ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಚಿಂತನೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು, ಗಮನಿಸಿವುದು, ಲಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುವುದು, ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ, ತಪಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಡುವುದು, ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವೂ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿಂತನೆ, ನಿರ್ಮಲ ಜ್ಞಾನದಿ ಧ್ಯಾನಪರನಾಗುವುದು, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಿಯೂ ಏಕಾಂತಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಭಾವಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

(8). ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಯೋಗಾಂಗ:-

ಸುಷುಪ್ತಿವತ್ವರಾನಂದಯುಕ್ತಶ್ಚೋಪರತೇಂದ್ರಿಯಃ |
ನಿರ್ವಾತದೀಪವತ್ಸಂಸ್ಥಹ್ ಸಮಾಧಿರಭಿಧೀಯತೇ ॥
ಯೋಗೀ ಸಮಾಧ್ಯವಸ್ಥಾಯಾಂ ನ ಶೃಣೋತಿ ನ ಪಶ್ಯತಿ |
ನ ಜಿಘ್ರತಿ ನ ಸ್ಪೃಶತಿ ನ ಕಿಂಚಿದ್ವಕ್ತಿ ಸತ್ತಮ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33 ಶ್ಲೋಕ 143 ಮತ್ತು 144

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸುಷುಪ್ತಿಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ (ಆಳವಾದ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ) ಯಾವ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಾನಂದ ಯುಕ್ತನಾದವನು (ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆನಂದ ಹೊಂದಿದವನು) ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪವು ಚಲಿಸದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಯೋಗಿಯು ಅಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತ (ಅರಿಯಲಾಗದ) ಸಮಾಧಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದ ಶ್ರವಣಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕಣ್ತೆರೆದು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಗಂಧವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ದೋಷರಹಿತನು, ಶುದ್ಧನು, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಾತ್ಮಕದೇಹವುಳ್ಳವನು (ಸತ್ - ಚಿತ್ - ಆನಂದ - ಸತ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆನಂದಾತ್ಮಕ ದೇಹವುಳ್ಳವನು), ಸಕಲೋಪಾಧಿವಿದೂರನು (ಎಲ್ಲಾ ಲೋಪದಿಂದ ದೂರವಾದವನು) ಚಾಂಚಲ್ಯರಹಿತನೂ ಆಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗೋಚರನಾಗುವನು. ವಿಶುದ್ಧನು, ನಾಶರಹಿತನು, ನಿತ್ಯನು, ಗುಣಪೂರ್ಣನು, ಹೃದಯಾಕಾರ ಮಧ್ಯಸ್ಥನು, ಆನಂದಸ್ವರೂಪನು, ನಿರ್ದೋಷನು, ಶಾಂತನೂ ಆಗಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗೀಶ್ವರರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಅನಾದಿಯು, ಉತ್ಕೃಷ್ಟಾತ್ಮನು, ನಿರ್ವಿಕಾರನು, ಉತ್ಪತ್ತಿರಹಿತನೂ ಆಗಿರುವ ನಿರ್ದೋಷಾತ್ಮನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.[23]

ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮನುಜನನ್ನು ದೇವರನ್ನೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬೋಧನೆ ಇದೆ

ಬ್ರಹ್ಮಾ ವೈ ಸ ಮಹಾತೇಜಾ ಯ ಏತೇ ಪಂಚಧಾತವಃ ।
ಶೈಲಾಸ್ತಸ್ಯಾಸ್ಥಿ ಸಂಘಾಸ್ತು ಮೇದೋ ಮಾಂಸಂ ಚ ಮೇದಿನೀ ||
ಸಮುದ್ರಾಸ್ತಸ್ಯ ರುಧಿರಮಾಕಾಶಮುದರಂ ತಥಾ ।
ಪವನಶ್ಚೈವ ನಿಶ್ವಾಸಸ್ತೇಜೋ ನಿರ್ನಿಮ್ನಗಾಃ ಶಿರಾಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 42 ಶ್ಲೋಕ 19-20

---

23 ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಮಹಾಪುರಾಣದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಹಾತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪಂಚಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಸಮೂಹಗಳೇ ಪರ್ವತಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು ಪೃಥಿವಿಯು, ರಕ್ತವೇ ಸಮುದ್ರವು, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಆಕಾಶವು, ನಿಶ್ವಾಸವೇ ವಾಯುವು, ಮುಖವೇ ತೇಜಸ್ಸು, ನಾಡಿಗಳೇ ನದಿಗಳೂ ಆದುವು.

ಪಂಚಧಾರಣಕೇ ತಸ್ಮಿನ್ ಶರೀರೇ ಜೀವಿತಂ ಕೃತಂ ।
ಯೇಷಾಮನ್ಯತಮಾಭಾವಾಚ್ಚತುರ್ಣಾಂ ನಾಸ್ತಿ ಸಂಶಯಃ ॥

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 43 ಶ್ಲೋಕ 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಶರೀರವು ಪೃಥಿವೀ ಜಲ, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಅದು ಜೀವಿತ (ಬದುಕಿರುವುದು) ವೆನಿಸುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಹೋದರೂ ಜೀವಿತವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮೃತನಾಗುವನು ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದರೆ ಬಹುಮುಖತೆ, ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ವರ್ಧನೆ, ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಪ್ರಸರಣ, ವಿಪರೀತತೆ, ನೋಟ, ವಿದ್ಯಮಾನ, (ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಗೋಚರ ಜಗತ್ತು, ಅಂತರ್ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದರೆ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ವಿಸ್ತರಣೆ. ಪ್ರ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ, ಪೂರೈಸುವುದು ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಐದು ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೌತಿಕ ಎಂದರೆ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಎಂದರೆ ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಭೂಮಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಾರ್ಥವಿದೆ. ಪಂಚಭೂತ ಪರಿತ್ಯಕ್ತಾ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ಸತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚ ರತ್ನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ, ಡೈಮಂಡ್, ಸಫೈರ್ (ನೀಲಮಣಿ), ರೂಬಿ (ಮಾಣಿಕ್ಯ) ಮತ್ತು ಮುತ್ತು. ಪಂಚಲವಣ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಚ (ಗಾಜು), ಸೈಂದವ (ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್), ಸಮುದ್ರ, ವಿಧ (ಬ್ಲಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್), ಸೌವಾರ್ಚಲ (ಕೃತಕ ಉಪ್ಪು). ಪಂಚಲೋಹ ಇದರಲ್ಲಿ, ಕಾಪರ್ (ತಾಮ್ರ), ಬ್ರಾಸ್ (ಹಿತ್ತಾಳೆ), ಟಿನ್ (ಕಲಾಯಿ), ಲೆಡ್ (ಸೀಸ), ಕಬ್ಬಿಣ. ಪಂಚಲೋಹಕ ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರ, ಕಲಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೀಸ. ಪಂಚಮಹಾಯಜ್ಞ ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ, ದೇವ ಯಜ್ಞ, ಪಿತೃಯಜ್ಞ, ಮನುಷ್ಯಯಜ್ಞ, ಭೂತ ಯಜ್ಞ. (ಯಜ್ಞ ಅಂದರೆ ಪೂಜೆ, ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಹೊಗಳಿಕೆ, ಅರ್ಪಣೆ, ತ್ಯಾಗ, ಆಹುತಿ, ನೈವೇದ್ಯ). ಪಂಚಕೋಶಗಳು (ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ, ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ, ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಹಾಗೂ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ). ಪಂಚಮ ವೇದವೆನಿಸಿರುವ ಪುರಾಣ ಗ್ರಂಥಗಳು.[24]

ನಾರಾಯಣಂ ನಮಸ್ಕೃತ್ಯ ನರಂಚೈವ ನರೋತ್ತಮಂ ।

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 62 ಶ್ಲೋಕ 76

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನರೋತ್ತಮನಾದ ನಾರಾಯಣನನ್ನೂ ಮತ್ತು ನರನನ್ನೂ ನಮಸ್ಕರಿಸುವೆನು.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮರಣವುಂಟು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮರಣವಿಲ್ಲ

ನಶ್ಯಂತ್ಯಾಪೋ ಹ್ಯನಾಹಾರಾದ್ವಾಯುರುಚ್ಛ್ವಾಸನಿಗ್ರಹಾತ್ ।
ನಶ್ಯತೇ ಕೋಷ್ಠಭೇದಾರ್ಥಮಗ್ನಿರ್ನಶ್ಯತ್ಯಭೋಜನಾತ್ ।।
ವ್ಯಾಧಿವ್ರಣಪರಿಕ್ಲೇಶೈರ್ಮೇದಿನೀ ಚೈವ ಶೀರ್ಯತೇ ।
ಪೀಡಿತೇಽನ್ಯತರೇ ಹ್ಯೇಷಾಂ ಸಂಘಾತೋ ಯಾತಿ ಪಂಚತಾಂ ।।

[24] ನಿಘಂಟು ಸಂಗ್ರಹ

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 43ಶ್ಲೋಕ 28 – 29

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಜಲಭಾಗವೂ, ಉಸಿರು ಬಿಡದಿರುವುದರಿಂದ ವಾಯುವೂ ಭೋಜನ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯೂ ಸಹ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳ ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರ್ಥಿವಭಾಗವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಹೋದಾಗ್ಯೂ ಭೂತ ಸಂಘಾತ ರೂಪವಾದ ಶರೀರವು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಸಮಿತ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಕಾಷ್ಠವು ನಷ್ಟವಾದರೂ ಅಗ್ನಿಯು ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಶರೀರವು ನಾಶವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನು ನಾಶಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಷ್ಠಾದಿಗಳು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವಾದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಅಗ್ನಿಯು ದೃಶ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರದಿಂದ ಜ್ಞಾನ, ತತ್ಸಾಧನ, ಆಶ್ರಯ ಇವುಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ, ಶಾಂತವಾದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವೆನೆಂದು ಹೇಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಶಕ್ಯವು. ಆದುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವಾದಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಅಗ್ನಿಯು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ದೃಗ್ಗೋಚರ-ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆಯೂ ಜೀವನು ಆಕಾಶದಂತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುವನು. ಅಗ್ನಿಯು ಹೇಗೆ ನಷ್ಟವಾಗು-ವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದರಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವನೂ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಜೀವನವೆಂದು ತಿಳಿ. ವಾಯುಧಾರಕವಾದ ಅಗ್ನಿಯು ಉಸಿರುಬಿಡುವುದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿರು-ವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶರೀರಾಗ್ನಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಚೇತನವಲ್ಲದ ದೇಹವು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಪೃಥಿವೀಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚರ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಪೃಥಿವಿಯೇ ಆಶ್ರಯವು. ವಾಯುವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು. ತೇಜಸ್ಸು ವಾಯುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಒಂದೇ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಮೂರೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಕಾಶವಿದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವೂ, ವಾಯುವಿದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಶರೀರವಿಲ್ಲದುವು, ಆತ್ಮರು ಶರೀರವುಳ್ಳವರು. ಪಾಂಚಭೌತಿಕವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಅದರೊಳಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮನು ಧರಿಸಿರುವನು. ಅವನೇ ಗಂಧ, ರಸ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪ ಮತ್ತು ಇತರ ಗುಣಗಳು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಯಾಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅನುಗತವಾಗಿರುವ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಪಾಂಚಭೌತಿಕವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗಂಧಾದಿ ಐದು ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವನು. ಅವನೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವನು. ದೇಹಿಯು ಅದರ ವಿಯೋಗವಾದಮೇಲೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ರೂಪ, ಸ್ಪರ್ಶ ಅಗ್ನಿಯ ಉಷ್ಣತ್ವ ಇವುಗಳಿಲ್ಲ-ದಿರುವಾಗ ಶರೀರಾಗ್ನಿಯು ಶಾಂತವಾಗಲು ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವನು ನಾಶವಾಗುವನೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಈ ಸಕಲವೂ ಜಲಮಯವು. ಜೀವಾತ್ಮರ ಶರೀರವೂ ಜಲವು. ಜಗತ್ಕರ್ತನಾದ ಮಾನಸನಾಮಕನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವನು. ಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಜಲಬಿಂದುಗಳು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವಂತೆ ಆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ, ಲೋಕಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಆತನನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿ. ಸರ್ವದಾ ಲೋಕಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಅವನನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೆಂದು ತಿಳಿ, ತಮಸ್ಸು, ರಜಸ್ಸು, ಸತ್ವ ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವಗುಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿ. ಜೀವಗುಣವು ಅಚೇತನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಕಲವನ್ನೂ ಚೇಷ್ಟೆ (ಚಲನ, ಚಾಲನೆ, ಚಲನವಲನ) ಮಾಡುವಂತೆಯೂ ನಿಯಮಿಸುವನು. ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅವನೇ ಏಳು ಲೋಕಗಳಿಗೂ ಪ್ರವರ್ತಕನೆಂದು ಹೇಳುವರು. ದೇಹವು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಜೀವನಾಶ-ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನಸ್ಸೇ ಜೀವನು, ಅವನು ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರ ಸಂಗಡ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಶರೀರಭೇದವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸುಳ್ಳು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವನು. ಅವನು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ದೃಶ್ಯನಾಗುವನು. ತೃಪ್ತನು

ಪರಿಶುದ್ಧಚಿತ್ತನೂ ಆದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪೂರ್ವಾಪರ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವನು. ಶುಭಾಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಃಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನನಾದ ಆತ್ಮನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಅನಂತಸುಖವನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಜ್ಯೋತಿಸ್ಸೇ ಜೀವವೆನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಭೂತ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಮಾಡಿರುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವರ್ಣ ಬೇಧವಿಲ್ಲ

ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ ಕ್ಷತ್ರಿಯಾ ವೈಶ್ಯಾಃ ಶೂದ್ರಾಃ ಸ್ವಾಚಾರತತ್ಪರಾಃ ।
ಸದಾ ನಾರಾಯಣಪರಾಸ್ತಪೋಧ್ಯಾನ ಪರಾಯಣಾಃ ||
ಕಾಮಾದಿ ದೋಷನಿರ್ಮುಕ್ತಾಃ ಶಮಾದಿಗುಣತತ್ಪರಾಃ ।
ಧರ್ಮಸಾಧನಚಿತ್ತಾಶ್ಚ ಗತಾಸೂಯಾ ಅದಾಂಭಿಕಾಃ ॥
ಸತ್ಯವಾಕ್ಯರತಾಸ್ಸರ್ವೇ ಚತುರಾಶ್ರಮಧರ್ಮಿಣಃ ।
ವೇದಾಧ್ಯಯನಸಂಪನ್ನಾಃ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಿಚಕ್ಷಣಾಃ ||
ಚತುರಾಶ್ರಮಯುಕ್ತೇನ ಕರ್ಮಣಾ ಕಾಲಯೋನಿನಾ |
ಅಕಾನುಫಲಸಂಯೋಗಾಃ ಪ್ರಯಾಂತಿ ಪರಮಾಂ ಗತಿಂ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 41 ಶ್ಲೋಕ 9 ರಿಂದ 12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ, ಶೂದ್ರ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣದವರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ (ಆಚಾರ) ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರು (ಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿರುವವರು), ಸರ್ವದಾ ನಾರಾಯಣ ನಿಷ್ಠರಾಗಿ ತಪಸ್ಸು, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತರು, ಧರ್ಮಸಾಧನಮನಸ್ಕರು, ಅಸೂಯೆಯಿಲ್ಲದವರು, ಜಂಭವಿಲ್ಲ-ದವರು, ನಿಜವನ್ನೇ ಹೇಳುವವರು, ಎಲ್ಲರೂ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವವರು, ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಸಂಪನ್ನರು, ಸಕಲಶಾಸ್ತ್ರ ತತ್ವಜ್ಞರೂ ಆಗಿ ಆಯಾಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳ ನಿಹಿತಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಫಲಾಶೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉತ್ತಮಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಿಯು ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗವು

ವಿಚಾರಶ್ಚ ವಿತರ್ಕಶ್ಚ ವಿವೇಕಶ್ಚೋಪಜಾಯತೇ ।
ಮುನೇಃ ಸಮಾಧಿಯುಕ್ತಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಂ ಧ್ಯಾನಮಾದಿತಃ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 44 ಶ್ಲೋಕ 98

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಮಾಧ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮುನಿಗೆ ಮೊದಲು ಧ್ಯಾನವು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ವಿಚಾರ, ವಿತರ್ಕ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಇವುಗಳು ಹಿಂದೆಯೇ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ :- ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವರು. ಮೋಕ್ಷಾಂಕ್ಷಿಗಳಾಗಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಸಂಸಾರ ಬಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವರು. ಪುನಃ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮುಕ್ತರು ಜನನ ಮರಣವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ನೈಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಸುಖದುಃಖಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಸಹಿಷ್ಣುಗಳು, ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ವಗುಣವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವವರೂ, ಪರಿಗ್ರಹಮಾಡದಿರುವವರೂ ಆಗಿ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮನಃಶಾಂತಿಕರವಾದ ಅನಿಷಿದ್ದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಮುನಿಯು ಕಾಷ್ಠದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಧ್ಯಾನ

ಸಂಸಕ್ತಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ತತ್ವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಾಸಕ್ತನಾದವನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಬಾರದು. ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯ ದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ನಾಲಿಗೆಯಂದ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಬಾರದು. ವಾಸನೆ ನೋಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವನು ಪ್ರಮಾದ-ಕರವಾದ ಈ ಪಂಚ ಗಂಧಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಆದಕಾರಣ ವಿವೇಕಿಯು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಡನೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಗಳಕಡೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆದು ಧ್ಯೇಯತತ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಧೀರನು ಆಲಂಬನರಹಿತವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಐದು ದ್ವಾರಗಳುಳ್ಳ ಬಲಾಬಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ವ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಿಯು ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವುದೇ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗವು. ಆ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸದೇ ಇದ್ದ ಆರನೆಯನನಾದ ಆತ್ಮನು ಆಮೇಲೆ ಮೇಘದಲ್ಲಿನ ಮಿಂಚು ಸಮುದ್ರಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಹೊಳೆಯುವನು. ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಚಂಚಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನ ಚಿತ್ತವು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಅದು ವಾಯು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಯೋಗಜ್ಞಾನಿಯು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಕ್ಲೇಶ, ಆಲಸ್ಯ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೇಶಪಡುತ್ತಿರುವವನು ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುನಿಯು ನಿರ್ವೇದವನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಹಿತವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಧೂಳಿ, ಬೂದಿ, ಬೆರಣಿ ಇವುಗಳ ರಾಶಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪರಿಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಹೇಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರಿಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೋ, ಶುಷ್ಕವಾದ ಪಿಂಡೀಭಾವ-ವನ್ನು ಹೊಂದದಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಹೇಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಿಂಡೀಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೋ ಅದರಂತೆಯೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ಸುಖಪರಿಣಾಮವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಪಂಚಕವನ್ನು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶಾಂತಾತ್ಮನಿಗೆ ಆಗುವ ಸುಖವು ಪುರುಷ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲಾಗಲೀ ಅದೃಷ್ಟ ವಿಶೇಷದಿಂದಲಾಗಲೀ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂತಾತ್ಮನು ಆ ಸುಖದಿಂದ ಕೂಡಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಸಂತೋಷಿಸುವನು. ಯೋಗಿಗಳು ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿರ್ದೋಷವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು

ಯಃ ಪಂಚಸಾಧಾರಣಮತ್ರ ಕಿಂಚಿತ್ ಶರೀರಮೇಕೋ
ವಹತೇಂತರಾತ್ಮಾ | ಸ ವೇತ್ತಿ ಗಂಧಾಂಶ್ಚ ರಸಾನ್ ಶ್ರುತೀಶ್ಚ
ಸ್ಪರ್ಶಂ ಚ ರೂಪಂ ಚ ಗುಣಾಂಶ್ಚ ಯೇಽನ್ಯೇ ||

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 43 ಶ್ಲೋಕ 38

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಂಚಭೌತಿಕವಾದ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಅದರೊಳಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮನು ಧರಿಸಿರುವನು. ಅವನೇ ಗಂಧ, ರಸ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪ ಮತ್ತು ಇತರ ಗುಣಗಳು ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಯಾಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ವಿವರಣೆ:- ಮಹಾಭೂತಗಳು ಐದು, ಆರನೆಯದು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಘ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸಾಧನಗಳು. ಆತ್ಮನಿಗೆ ಶಾರೀರಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹರ್ಷವುಂಟಾದರೆ ಅದು ಸಾತ್ವಿಕಭಾವದಿಂದುಂಟಾ-ಯಿತೆಂದೂ, ಅಪ್ರೀತಿಕರವಾಗಿ ದುಃಖವುಂಟಾದಾಗ ಅದು ರಜೋಗುಣ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಬಂದುದೆಂದೂ ತಿಳಿ. ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮನಾದರೋ ಗುಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯುವನು. ಗುಣಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಮತ್ತು ದ್ರಷ್ಟೃವೂ (ನೋಡತಕ್ಕವನೂ) ಆದ ಆತ್ಮನು ಬುದ್ಧಿ ಸಹಿತವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಥವಾಗಿ ಯತ್ನ ಮಾಡುವನು. ದೇಹವು ವಿನಾಶಶೀಲವು; ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲ, ಈ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಮಾಹಾರವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಧಾತುಗಳು ಜಲ, ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪೃಥಿವೀ ಎಂಬ ಐದು ವಿಧ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥೂಲರೂಪದಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಶರೀರವೂ ಸಹ ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ತೇಜಸ್ಸು, ಜಲ, ಪೃಥಿವೀ ಈ ಐದರ ಸಮುದಾಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಯು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಾರ್ಯಸಂಗ್ರಹವೂ ಮೂರು ವಿಧ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ, ವಿಷಯ, ಸ್ವಭಾವ, ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನಾದಿವಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾತು ಇವುಗಳು ಸಮಾವಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಕಿವಿ, (ಶ್ರೋತ್ರ) ತ್ವಕ್, ನಾಲಿಗೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೂಗು ಈ ಐದೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಇವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಜ್ಞಾನಸಹಿತವಾಗಿ ಚೇತನವೆನಿಸಿ ಸುಖದಶೆ, ದುಃಖದಶೆ, ಇವೆರಡೂ ಇಲ್ಲದದಶೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ ಇವುಗಳು ಶರೀರವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿವೆ. ಈ ಐದೂ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಫಲತ್ಯಾಗ, ಸಕಲ ತತ್ವಾರ್ಥನಿಶ್ಚಯ ಇವೆರಡೂ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೇಲಾದುದೆಂದೂ, ರಜೋಗುಣವನ್ನತಿ-ಕ್ರಮಿಸಿರುವ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧನನೆಂದೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುವರು. ಈ ಗುಣಸಮಾಹಾರದಿಂದುಂಟಾದ ದೇಹವನ್ನೇ ಆತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಯುವವನು ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನಿಯು (ಅಜ್ಞಾನಿಯು). ಅವನಿಗೆ ದುಃಖವು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅನಂತವೇ ಆಗುವುದು ಶರೀರವನ್ನು ಆತ್ಮವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ನಾನು, ನನ್ನದು ಎಂಬುದು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ದುಃಖಸಂತತಿಯು ಯಾವುದನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರಸಕ್ತವಾದೀತು? ಅದರಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ತ್ಯಾಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಶ್ರವಣಮಾಡುವರು. ಅದು ಮೋಕ್ಷಸಾಧನ-ವಾಗುವುದು. ಉಕ್ತವಾದ ಸಕಲ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತ್ಯಾಗವೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಎಂದರೆ ಫಲಾಶೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಭಾವ. ಮಿಥ್ಯಾವಿನೀತರಾದವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖಪ್ರದವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶವು ಸಂಭವಿಸುವುದು.

ಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಸ್ವರೂಪದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ

ಅಕ್ಷರಂ ಚ ಕ್ಷರಂ ಚೈವ, ದ್ವೇಧಾ ಭಾವೋಽಯಮಾತ್ಮನಃ ।
ಕ್ಷರಃ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು, ದಿವ್ಯಂ ತ್ವಮೃತಮಕ್ಷರಂ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ — ಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ನಾಶವಾಗುವ ಸ್ವರೂಪವು ಕ್ಷರ; ಆದರೆ ದಿವ್ಯವಾದ, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವಾದುದು ಅಕ್ಷರ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಎರಡು ಮುಖಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಿವರ್ತನಶೀಲವಾಗಿವೆ, ಅವು ಕ್ಷರಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವು. ಅವು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಆತ್ಮನು ಅಕ್ಷರಸ್ವರೂಪ — ಅವನು ಎಂದಿಗೂ

ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನಿಗೆ ನಾಶವಿಲ್ಲ. ಜೀವಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕ್ಷರಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅಕ್ಷರಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ದ್ವೇಧಾ ಭಾವಃ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಎರಡು ಆಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಲ್ಲ; ಅವನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎರಡು ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷರ — ಅದು ಮಾಯೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಅಕ್ಷರ. ಈ ಭೇದವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವಿ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತನಾಗಿರುವವನು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ; ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಅರಿತವನು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಸದಾ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ; ದೇಹವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಷರಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಆದರೆ "ನಾನು" ಎಂಬ ಅಂತರಂಗದ ಅನುಭವವು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ನಡುವೆ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವರೆಗೂ ದೇಹ ಬದಲಾಗಿದರೂ, "ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಕ್ಷರಸ್ವಭಾವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ನಾಶವಾಗುವ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗದ ಆತ್ಮ ನಡುವಿನ ಭೇದವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ, ಅಕ್ಷರಸ್ವರೂಪವೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದರ್ಶನ — ದ್ವೇಷರಹಿತ ಜೀವನದ ತತ್ತ್ವ

ಯಸ್ತು ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಆತ್ಮನ್ಯೇವಾನುಪಶ್ಯತಿ।
ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಚ ಆತ್ಮಾನಂ ತತೋ ನ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೇ॥ 6
ಯಸ್ಮಿನ್ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಆತ್ಮೈವಾಭೂದ್ ವಿಜಾನತಃ।
ತತ್ರ ಕೋ ಮೋಹಃ ಕಃ ಶೋಕಃ ಏಕತ್ವಮನುಪಶ್ಯತಃ॥ 7

ಈಶೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಕಾಣುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮೋಹವೂ ಇಲ್ಲ, ಶೋಕವೂ ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಏಕತತ್ತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯು ವಿಶ್ವವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಂಪಾಗಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ವಿರೋಧದ ಭಾವನೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ತನ್ನದೇ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವು ವಿಭಿನ್ನತೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ನಾನು" ಮತ್ತು "ಇತರೆ" ಎಂಬ ಭೇದದಿಂದ ಮೋಹ ಮತ್ತು ಶೋಕ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ವಿಶ್ವವು ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಂಪಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮೋಹ ಮತ್ತು ಶೋಕ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಜೀವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಯಾರನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಕರುಣೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಹಂಕಾರವೇ ವಿಭಿನ್ನತೆಯ ಮೂಲ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನೂ ಇತರರನ್ನೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ. ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸಮಭಾವ ಮತ್ತು ಕರುಣೆ ಅವನ ಜೀವನದ ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದವನ್ನು ನೋಡುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಃಖ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಮೋಹವೂ ಇಲ್ಲ, ಶೋಕವೂ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಜೀವನವನ್ನು ಸಮಭಾವ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆ ಸಮಾಜದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವವಾದವು ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳು ಎಂಬ ಅರಿವು ಪರಿಸರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದುಃಖವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಏಕತ್ವದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅದ್ವೈತ ಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವ

ಜ್ಞಾನ ಮ್ಹಣಿಜೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಾಹಾವೇಂ ಆಪಣಾಸ ಆಪಣ ಮುಖ್ಯ ದೇವಾಸ ಜಾಹಾವೇಂ ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪ ಓಳಖಾವೇಂ ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಿಚಾರಾವೇಂ ಜೆಥೇಂ ದೃಶ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಸರಿ ಪಾಂಚ ಭೌತಿಕಹೇಂ ಓಸರೆ ಸಮೂಳ ದ್ವೈತ ನಿವಾಕೆ ಯಾ ನಾಂವ ಜ್ಞಾನ ಮನೋಬುದ್ಧಿ ಅಗೋಚರ ನಚಲೆ ತರ್ಕಾಚಾ ವಿಚಾರ ಉಲ್ಲೇಖ ಪಕೆ ಹೂನಿ ಪರ ಯಾ ನಾಂವ ಜ್ಞಾನ ಜೆಥೇಂ ನಾಹಿಂ ದೃಶ್ಯಭಾನ ಜೆಥೇಂ ಜಾಣಿವಹೇಂ ಅಜ್ಞಾನ ನಿಮಲ ಶುದ್ಧ ಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನ ಯಾಸಿ ಬೊಲಿಜೆ ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪ ಜಾಣಿಜೆ ಯೂನಾಂವ ಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನ ಜ್ಞಾನ ಮ್ಹಣಜೆ ಅದ್ವೈತ ಜಾಣಿಜೆ ಪರಮಾತ್ಮ ನಿರ್ಗುಣ ತ್ಯಾಸಿಚ ಮ್ಹಣಾವೇಂ ಜ್ಞಾನ ಆಪಣ ಆತ್ಮಅಂತರಿಂ ಬೋಧ ಜಾಲಾ ತ್ಯಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಬೋಧೇಂ ಬ್ರಹ್ಮಚಿ ಜಾಹಲಾ ಸಂಸಾರ ಭೇದ ತೊಉಡಾಲಾ ದೇಹ ಪ್ರಾರಬ್ಧಿಂ ಟಾಕಿಲಾ ಯಾಸಿ ಮ್ಹಣಿಜೆ ಕಣ್ಣಾಸ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

(ದಾಸಬೋಧ)

ಸರಳಾರ್ಥ: ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನೇ ಅರಿಯಬೇಕು. ತನ್ನ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನ ದೃಶ್ಯಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಭೂತಗಳಾಚೆಗೆ ಹೋಗಿ ದ್ವೈತಭಾವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಜ್ಞಾನ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಅತೀತವಾದುದು. ತರ್ಕದಿಂದ ಅರಿಯಲಾಗದು. ಎಲ್ಲ ದೃಶ್ಯಭಾವವೂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ. ಇದು ಅದ್ವೈತ, ನಿರ್ಗುಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅರಿವು. ಆತ್ಮಬೋಧದಿಂದ ಜೀವನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸಂಸಾರದ ಭೇದವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ: ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸಾರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಅರಿಯುವುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಅನಿತ್ಯ. ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಈ ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ನಿತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಇದು ತರ್ಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಅನುಭವ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ದ್ವೈತಭಾವ ನಶಿಸಿ, ಒಂದೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: "ಆಪಣಾಸ ಆಪಣ ಪಾಹಾವೇಂ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಾನುಭವ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಒಳಮುಖವಾಗಬೇಕು. "ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಿಚಾರ" ಎಂದರೆ ವಿವೇಕ. ಈ ವಿವೇಕದಿಂದ ಜೀವನು ಜಗತ್ತಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಶಾಶ್ವತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. "ಮನೋಬುದ್ಧಿ ಅಗೋಚರ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿದುದು. "ಅದ್ವೈತ" ಎಂದರೆ ಎರಡು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮಾತಿನಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಅನುಭವ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅಧ್ಯಯನವು ಇಂದಿಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ "ನಾನು" ಎಂಬ ಅನುಭವದ ಮೂಲ ಏನು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಚೇತನದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು Philosophy of consciousness ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಚನವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-3
ಆತ್ಮಯೋಗ

ಓಂಕಾರ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಷಡಂಗ ಯೋಗ — ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಉಪನಿಷದೀಯ ಮಾರ್ಗ

ಶಾಸ್ತ್ರಾಣ್ಯಧೀತ್ಯ ಮೇಧಾವೀ ಅಭ್ಯಸ್ಯ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ।
ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಜ್ಞಾಯ ಉಲ್ಕಾವತ್ ತಾನ್ಯಥೋತ್ಸೃಜೇತ್॥ (1)
ಓಂಕಾರರಥಮಾರುಹ್ಯ ವಿಷ್ಣುಂ ಕೃತ್ವಾಥ ಸಾರಥಿಮ್।
ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಪದಾನ್ವೇಷೀ ರುದ್ರಾರಾಧನತತ್ಪರಃ॥ (2)
ತಾವದ್ರಥೇ ಗಂತವ್ಯಂ ಯಾವದ್ರಥಪಥಿ ಸ್ಥಿತಿಃ।
ಸ್ಥಾತ್ವಾ ರಥಪತಿಸ್ಥಾನಂ ರಥಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ಗಚ್ಛತಿ॥ (3)
ಮಾತ್ರಾಲಿಂಗಪದಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಶಬ್ದವ್ಯಂಜನವರ್ಜಿತಮ್।
ಅಸ್ವರೇಣ ಮಕಾರೇಣ ಪದಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಹಿ ಗಚ್ಛತಿ॥ (4)

ಶಬ್ದಾದಿ ವಿಷಯಾನ್ ಪಂಚ ಮನಶ್ಚೈವಾತಿಚಂಚಲಮ್।
ಚಿಂತಯೇದಾತ್ಮನೋ ರಶ್ಮೀನ್ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ॥ (5)
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಸ್ತಥಾ ಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋಥ ಧಾರಣಾ।
ತರ್ಕಶ್ಚೈವ ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ಷಡಂಗೋ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ॥ (6)
ಯಥಾ ಪರ್ವತಧಾತೂನಾಂ ದಹ್ಯಂತೇ ಧಮನಾನ್ಮಲಾಃ।
ತಥೇಂದ್ರಿಯಕೃತಾ ದೋಷಾ ದಹ್ಯಂತೇ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಾತ್॥ (7)
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ದೋಷಾನ್ ಧಾರಣಾಭಿಶ್ಚ ಕಿಲ್ಬಿಷಮ್।
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ಸಂಸರ್ಗಾನ್ ಧ್ಯಾನೇನಾನೀಶ್ವರಾನ್ ಗುಣಾನ್॥ (8)
ಕಿಲ್ಬಿಷಂ ಹಿ ಕ್ಷಯಂ ನೀತ್ವಾ ರೂಚಿರಂ ಚೈವ ಚಿಂತಯೇತ್॥ (9)

ಅಮೃತನಾದೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಜ್ವಲಿಸುವ ಕಿಡಿಯಂತೆ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಓಂಕಾರವನ್ನು ರಥವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಸಾರಥಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರುದ್ರನ ಆರಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದತ್ತ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗುರಿ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ರಥವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ; ಗುರಿ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ರಥವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಓಂಕಾರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಶಬ್ದರಹಿತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಕನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಐದು ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧಾರಣಾ, ತರ್ಕ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ — ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗದ ಆರು ಅಂಗಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಪರ್ವತಧಾತುಗಳ ಮಲಗಳು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೋಷಗಳು, ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪಾಪಗಳು, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಸಂಸರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ಗುಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಓಂಕಾರವನ್ನು ರಥಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಾಧಕನನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನ. ಗುರಿ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಆ ಸಾಧನವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ರೂಪಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಶುದ್ಧತೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಷಡಂಗ ಯೋಗವು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಆರು ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಮನೋನಿಬಂಧನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಸಾಧನಗಳು ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಅವು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಉಪಾಯ ಮಾತ್ರ. ಓಂಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು ಸಾಧಕನನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಧಾನವಾದ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಗಮನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಸಾಧನೆಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಹಂಸ–ಪರಮಹಂಸ ತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಮಾರ್ಗ

ಅನಾಖ್ಯೇಯಮಿದಂ ಗುಹ್ಯಂ ಯೋಗಿನೇ ಕೋಶಸನ್ನಿಭಮ್।
ಹಂಸ್ಯಾಕೃತಿವಿಸ್ತಾರಂ ಭುಕ್ತಿಮುಕ್ತಿಫಲಪ್ರದಮ್॥ (3)
ಅಥ ಹಂಸಪರಮಹಂಸನಿರ್ಣಯಂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಸ್ಯಾಮಃ।
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣೇ ಶಾಂತಾಯ ದಾಂತಾಯ ಗುರುಭಕ್ತಾಯ।
ಹಂಸಹಂಸೇತಿ ಸದಾ ಧ್ಯಾಯನ್॥ (4)
ಸರ್ವೇಷು ದೇಹೇಷು ವ್ಯಾಪ್ತೋ ವರ್ತತೇ।
ಯಥಾ ಹ್ಯಗ್ನಿಃ ಕಾಷ್ಠೇಷು ತಿಲೇಷು ತೈಲಮಿವ ತಂ ವಿದಿತ್ವಾ ಮೃತ್ಯುಮತ್ಯೇತಿ॥ (5)
ಗುದಮವಷ್ಟಭ್ಯಾಧಾರಾದ್ವಾಯುಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಂ ತ್ರಿಃ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೀಕೃತ್ಯ ಮಣಿಪೂರಕಂ ಗತ್ವಾ
ಅನಾಹತಮತಿಕ್ರಮ್ಯ ವಿಶುದ್ಧೌ ಪ್ರಾಣಾನ್ನಿರುಧ್ಯ ಆಜ್ಞಾಮನುಧ್ಯಾಯನ್ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಂ ಧ್ಯಾಯನ್
ತ್ರಿಮಾತ್ರೋಽಹಮಿತ್ಯೇವ ಸರ್ವದಾ ಪಶ್ಯತ್ಯನಾಕಾರಶ್ಚ ಭವತಿ॥ (6)
ಏಷೋಽಸೌ ಪರಮಹಂಸೋ ಭಾನುಕೋಟಿಪ್ರತೀಕಾಶೋ ಯೇನೇದಂ ಸರ್ವಂ ವ್ಯಾಪ್ತಮ್॥ (7)
ತಸ್ಯಾಷ್ಟಧಾ ವೃತ್ತಿರ್ಭವತಿ। ಪೂರ್ವದಲೇ ಪುಣ್ಯೇ ಮತಿಃ। ಆಗ್ನೇಯೇ ನಿದ್ರಾಲಸ್ಯಾದಯೋ ಭವನ್ತಿ। ಯಾಮ್ಯೇ
ಕ್ರೌರ್ಯೇ ಮತಿಃ। ನೈಋತೇ ಪಾಪೇ ಮನೀಷಾ। ವಾರೂಣ್ಯಾಂ ಕ್ರೀಡಾ। ವಾಯವ್ಯಾಂ ಗಮನಾದೌ ಬುದ್ಧಿಃ। ಸೌಮ್ಯೇ
ರತಿಪ್ರೀತಿಃ। ಈಶಾನ್ಯೇ ದ್ರವ್ಯಾದಾನಮ್। ಮಧ್ಯೇ ವೈರಾಗ್ಯಮ್। ಕೇಸರೇ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥಾ। ಕರ್ಣಿಕಾಯಾಂ ಸ್ವಪ್ನಮ್।
ಲಿಂಗೇ ಸುಷುಪ್ತಿಃ। ಪದ್ಮತ್ಯಾಗೇ ತುರೀಯಮ್। ಯದಾ ಹಂಸೇ ನಾದೋ ವಿಲೀನೋ ಭವತಿ ತತ್
ತುರೀಯಾತೀತಮ್॥ (8)
ಅಥೋ ನಾದ ಆಧಾರಾದ್ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಪರ್ಯಂತಂ ಶುದ್ಧಸ್ಫಟಿಕಸಂಕಾಶಃ। ಸ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮೇತ್ಯುಚ್ಯತೇ॥ (9)

ಹಂಸೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹಂಸ ಮತ್ತು ಪರಮಹಂಸ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಈಗ ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಗುರುಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ "ಹಂಸ" ಮಂತ್ರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲಾ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಮರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆ ಅದು ಅಡಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ವಿವಿಧ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ರೂಪರಹಿತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದವನೇ ಪರಮಹಂಸ. ಅವನು ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. ಹೃದಯಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇವೆ — ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ತುರೀಯ.*

ನಾದವೂ ಲಯವಾದಾಗ ತುರೀಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಹರಿಯುವ ನಾದಸ್ವರೂಪ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಾತ್ಮ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಹಂಸ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪರಮಹಂಸ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. "ಹಂಸ" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು "ಹಂಸ" ಅಥವಾ "ಸೋಹಂ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕನು ಈ ನಾದವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಹೃದಯಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿವಿಧ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ತುರೀಯ ಮತ್ತು ತುರೀಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಿಧ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ "ಹಂಸ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಪಕ್ಷಿಯ ಹೆಸರು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಹಂಸಯೋಗ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಡಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಧನೆಯೇ ಯೋಗ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಪರಮಹಂಸ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಗಮನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ನಾದದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ದರ್ಶನವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಆಳವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂನ್ಯಾಸ ತತ್ತ್ವ — ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಜೀವನಮಾರ್ಗ

ಅಥ ಜನಕೋ ಹ ವೈದೇಹೋ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಮುಪಸಮೇತ್ಯೋವಾಚ — ಭಗವನ್ ಸಂನ್ಯಾಸಮನುಬ್ರೂಹೀತಿ। ಸ ಹೋವಾಚ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಃ — ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಸಮಾಪ್ಯ ಗೃಹೀ ಭವೇತ್। ಗೃಹೀ ಭೂತ್ವಾ ವನೀ ಭವೇತ್। ವನೀ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರವ್ರಜೇತ್। ಯದಿ ವೇತರಥಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾದೇವ ಪ್ರವ್ರಜೇದ್ಗೃಹಾದ್ವಾ ವನಾದ್ವಾ। ಅಥ ಪುನರ್ವ್ರತೀ ವಾ ಅವ್ರತೀ ವಾ ಸ್ನಾತಕೋ ವಾ ಅಸ್ನಾತಕೋ ವಾ ಉತ್ಸನ್ನಾಗ್ನಿರನಗ್ನಿಕೋ ವಾ ಯದಹರೇವ ವಿರಜೇತ್ ತದಹರೇವ ಪ್ರವ್ರಜೇತ್॥ (1)

ತದೇಕೇ ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯಾಮೇವೇಷ್ಟಿಂ ಕುರ್ವಂತಿ। ಅಥವಾ ನ ಕುರ್ಯಾದಾಗ್ನೇಯ್ಯಾಮೇವ ಕುರ್ಯಾತ್। ಅಗ್ನಿರ್ಹ ಪ್ರಾಣಃ। ಪ್ರಾಣಮೇವೈತಯಾ ಕರೋತಿ। ತ್ರೈಧಾತವೀಯಾಮೇವ ಕುರ್ಯಾತ್। ಏತಯೈವ ತ್ರಯೋ ಧಾತವೋ ಯದುತ ಸತ್ವಂ ರಜಸ್ತಮ ಇತಿ। ಅಯಂ ತೇ ಯೋನಿರ್ಋತ್ವಿಜೋ ಯತೋ ಜಾತೋ ಅರೋಚಥಾಃ। ತಂ ಜಾನನ್ನಗ್ನ ಆರೋಹಾಥಾ ನೋ ವರ್ಧಯ ರಯಿಮಿತ್ಯನೇನ ಮಂತ್ರೇಣಾಗ್ನಿಮಾಜಿಘ್ರೇತ್॥ (2)

ಗ್ರಾಮಾದಗ್ನಿಮಾಹೃತ್ಯ ಪೂರ್ವವದಗ್ನಿಮಾಜಿಘ್ರೇತ್। ಯದಗ್ನಿಂ ನ ವಿಂದೇದಪ್ಸು ಜುಹುಯಾತ್।

ಆಪೋ ವೈ ಸರ್ವಾ ದೇವತಾಃ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹೇತಿ ಹುತ್ವೋದ್ದೃತ್ಯ ಪ್ರಾಶ್ನೀಯಾತ್। ಮೋಕ್ಷಮಂತ್ರೈಸ್ತ್ರಯ್ಯೇವಂ ವೇದ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮ ತದುಪಾಸಿತವ್ಯಮ್। ಶಿಖಾಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಛಿತ್ತ್ವಾ ಸಂನ್ಯಸ್ತಂ ಮಯೇತಿ ತ್ರಿವಾರಮುಚ್ಚರೇತ್॥ (3)

ಅಥ ಹೈನಮತ್ರಿಃ ಪಪ್ರಚ್ಛ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಂ — ಅಯಜ್ಞೋಪವೀತೀ ಕಥಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಇತಿ।

ಸ ಹೋವಾಚ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಃ — ಇದಂ ಪ್ರಣವಮೇವಾಸ್ಯ ತದ್ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಯ ಆತ್ಮಾ॥ (4)

ಅಥ ವಾ ಪರಿವ್ರಾಜೀವಿವರ್ಣವಾಸಾ ಮುಂಡೋಽಪರಿಗ್ರಹಃ ಶುಚಿರದ್ರೋಹೀ ಭೈಕ್ಷಮಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮಭೂಯಾಯ ಭವತಿ। ಏಷ ಪಂಥಾಃ ಪರಿವ್ರಾಜಕಾನಾಂ। ಏಷ ಪಂಥಾ ಬಹುನಾ ಅನುಸೃತಃ। ತೇನ ಸಂನ್ಯಾಸೀ ಬ್ರಹ್ಮವಿದಿತಿ॥ (5)

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯೋ ಉಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ರಾಜಾ ಜನಕನು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಋಷಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು — ಸಂನ್ಯಾಸಧರ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು — ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ವಾನಪ್ರಸ್ಥನಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ವೈರಾಗ್ಯ ಉಂಟಾದರೆ ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಲೇ ಅಥವಾ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಿಂದಲೇ ಸಂನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು. ಸಂನ್ಯಾಸದ ವೇಳೆ ಕೆಲವರು ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಕೆಲವರು ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಶಿಖೆ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ "ನಾನು ಸಂನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಇಲ್ಲದೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯನು — "ಪ್ರಣವವೇ ಅವನ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಸರಳ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ, ಆಸೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಭಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವೇ ಪರಿವ್ರಾಜಕರ ಮಾರ್ಗ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಸಂನ್ಯಾಸಾಶ್ರಮದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಆಶ್ರಮಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ — ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಗೃಹಸ್ಥ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಮತ್ತು ಸಂನ್ಯಾಸ. ಸಂನ್ಯಾಸವು ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಹಂತ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ — ವೈರಾಗ್ಯ ಉಂಟಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಿಂದಲೂ ಸಂನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಸಂನ್ಯಾಸವು ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನ ಬದಲಾವಣೆ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಇಂದ್ರಿಯಾಸೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಸಂನ್ಯಾಸದ ಯೋಗಾರ್ಥ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಪ್ರಣವ (ಓಂ) ಎಂಬುದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನೇ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸಂನ್ಯಾಸ ಜೀವನವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತ ಜೀವನ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೋಕಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಸರಳ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆಸೆಗಳ ಕಡಿಮೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂನ್ಯಾಸ ಪರಂಪರೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ದೇಹ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ

ನ ಚ ಪ್ರಾಣಸಂಜ್ಞೋ ನ ವೈ ಪಂಚವಾಯುರ್ ನ ವಾ ಸಪ್ತಧಾತುರ್ ನ ವಾ ಪಂಚಕೋಶಃ।
ನ ವಾಕ್ ಪಾಣಿಪಾದೌ ನ ಚೋಪಸ್ಥಪಾಯೂ ಚಿದಾನಂದರೂಪಃ ಶಿವೋಽಹಂ ಶಿವೋಽಹಮ್॥ (2)

ನಿರ್ವಾಣ ಷಟ್ಕಮ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾನು ಪ್ರಾಣವೆಂಬ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಪಂಚವಾಯುಗಳೂ ಅಲ್ಲ; ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಏಳು ಧಾತುಗಳೂ ಅಲ್ಲ; ಪಂಚಕೋಶಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾತಾಡುವ ಅಂಗ, ಕೈ, ಕಾಲು, ವಿಸರ್ಜನೆ ಅಂಗ ಅಥವಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವ ಶಿವಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ.*

ವಿವರಣೆ:- ನಿರ್ವಾಣ ಷಟ್ಕದಲ್ಲಿ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮವು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅತೀತ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚವಾಯುಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಚಲನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ದೇಹದ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ವಿವಿಧ ಪದರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಈ ಎಲ್ಲ ಪದರಗಳಿಗೂ ಅತೀತವಾದ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆತ್ಮದ ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅರಿವಿನ ಮೂಲಪ್ರಕಾಶವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು "ಚಿದಾನಂದರೂಪಃ ಶಿವೋಽಹಂ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮವಿಚಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ – "ನಾನು ಯಾರು?" ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ. ಆ ಸಾಕ್ಷಿಯೇ ಆತ್ಮ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿ ಈ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ "ನಾನು". ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು, ಪಂಚವಾಯುಗಳು, ಏಳು ಧಾತುಗಳು, ಐದು ಕೋಶಗಳು, ಬಾಯಿ, ಕೈ, ಕಾಲು, ವಿಸರ್ಜನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವುದೂ ನಾನಲ್ಲ. ಮಾನವ ದೇಹದ ರಚನಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಲೋಕಾನುಭವಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪ ಶಿವ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹವು ಜೈವಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮೂಹ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನರಸಂಕೇತಗಳು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ದೇಹದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವೆ "ಅನುಭವಿಸುವ ಅರಿವು" ಎಂಬ ಚೇತನತೆ ಇದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನವು ಇನ್ನೂ ಈ ಚೇತನತೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೂಲಪ್ರಕಾಶವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾಣ ಷಟ್ಕದ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಳವಾದ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವರನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕು ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ

ಆತ್ಮನಿ ಶಿವದೃಷ್ಟಿಃ ತೀರ್ಥೇ ದಾನೇ ಜಪೇ ಯಜ್ಞೇ ಕಾಷ್ಠೇ ಪಾಷಾಣಕೇ ಸದಾ ।
ಶಿವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಮೂಢತಮ ಶಿವೇ ದೇಹೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೇ ॥ 57 ॥
ಅನ್ತಃಸ್ಥಂ ಮಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಬಹಿಷ್ಠಂ ಯಸ್ತು ಸೇವತೇ ।
ಹಸ್ತಸ್ಥಂ ಪಿಣ್ಡಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ಲಿಹೇತ್ ಕೂರ್ಪರಮಾತ್ಮನಃ ॥ 58 ॥
ಶಿವಮಾತ್ಮನಿ ಪಶ್ಯನ್ತಿ ಪ್ರತಿಮಾಸು ನ ಯೋಗಿನಃ ।
ಅಜ್ಞಾನಾಂ ಭಾವನಾರ್ಥಾಯ ಪ್ರತಿಮಾಃ ಪರಿಕಲ್ಪಿತಾಃ ॥ 59 ॥

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಶಿವನ ಕಲ್ಪನೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ. ಮೂರ್ಖ ಜನರು ತೀರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಉಡುಗೊರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಜಪಗಳಲ್ಲಿ, ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ, ಮರದ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಶಿವ ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ, ಬಾಹ್ಯವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವರು, ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವರು, ತಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಕ್ಕುವವರಂತೆ. ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಿವನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ವಿಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿವನು ಕೇವಲ ಒಂದು ದೇವತೆಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ; ಆತನು ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಳಗೇ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಮೂಢನು ಶಿವನನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ, ದಾನ, ಜಪ, ಯಜ್ಞ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವು ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ; ಗುರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. "ಶಿವೇ ದೇಹೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೇ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಶಿವನು ನಮ್ಮದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಜೀವನು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮರೆತು ಹೊರಗಿನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. "ಹಸ್ತಸ್ಥಂ ಪಿಂಡಮುತ್ಸೃಜ್ಯ..." ಎಂಬ ಉಪಮೆ ಬಹಳ ಗಾಢವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನಕ್ಕರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು ಅಜ್ಞಾನ. ಯೋಗಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಿವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೊರಗಿನ ಮೂರ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮೂರ್ತಿಗಳು ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿವೆ. ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿವನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವವನು ಅಲ್ಲ; ಆತನೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಜೀವ ಮತ್ತು ಶಿವ ನಡುವಿನ ಭೇದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯಾರಾಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಯೋಗಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ರೂಪಗಳ ಅಗತ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

“ಅಂತಃಸ್ಥಂ ಮಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ” ಎಂಬುದು ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಒಳಮುಖ ಪ್ರಯಾಣ. ಈ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಲು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲ. ಅವು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜೀವನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಒಳಜಾಗೃತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಓಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಅರಿವು ಒಳಮುಖವಾದ ಗಮನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂರ್ತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಉನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ರೂಪವಿಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಒಳಜಾಗೃತಿ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಭ್ರಮೆ - ತತ್ವವು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ – ಗರುಡಪುರಾಣ

ತತ್ತ್ವಮಾತ್ಮಸ್ಥಮಜ್ಞಾತ್ವಾ ಮೂಢಃ ಶಾಸ್ತ್ರೇಷು ಮುಹ್ಯತಿ |
ಗೋಪಃ ಕಕ್ಷಗತೇ ಛಾಗೇ ಕೂಪೇ ಪಶ್ಯತಿ ದುರ್ಮತಿಃ || 85

ಗರುಡಪುರಾಣ, 16-80

ಸರಳಾರ್ಥ: ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಇರುವ ಮೂಢನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ (ಹೊಟ್ಟೆಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ) ಇದ್ದ ಮೇಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ಮೂರ್ಖನಂತೆ. (ತತ್ತ್ವವು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನರಿಯದೆ, ಮೂಢನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ದನಕಾಯುವವನು ಮೇಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಬುದ್ದಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬಗ್ಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.)

ವಿವರಣೆ: *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಅದು ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಇರುವವನು ಹೊರಗಿನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಲ್ಲೀನನಾಗಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ—ಮೇಕೆ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬೇರೆಡೆ ಹುಡುಕುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ, ಆತ್ಮವು ತನ್ನೊಳಗೆ ಇದ್ದರೂ, ಜೀವನು ಅದನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: “ಆತ್ಮಸ್ಥ ತತ್ತ್ವ” ಎಂದರೆ ಸ್ವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾತ್ರ, ಗುರಿ ಅಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಒಳಗಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ

ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಹೊರಗಿನ ಆಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸದೇ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: *ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ "attention bias" ಎಂಬ ಒಂದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ತ್ವ ಇದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ತಪ್ಪು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ವಸ್ತು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ, ನಾವು ಬೇರೆಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು Selective attention ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾಣಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮನಸ್ಸಿನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆಗ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ತಾನು ಯಾರೆಂದು ಅರಿಯುವುದೇ ವೇದಾಂತದ ಪರಮ ಬೋಧನೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ತಾನೇ ಆತ್ಮ, ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ, ಹೊರಗೆ ನೋಡುವ ಪ್ರಪಂಚದ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಲಾದೀತು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರವಾದದ್ದು, ಅನಂತವಾದದ್ದು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗಿಸುವುದು ಎಂದಿಗೂ ಯಾರಿಗೂ ಅಶಕ್ಯವೇ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಾಸಿವೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಎಲ್ಲಾ ವೇದ ಮತ್ತು ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿವೆ, ಅದು ಮುಂದೆ ಓದುತ್ತಾ ಓದುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದ್ದು, ಅದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೊಂಡರೆ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪುಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವಂತಾಗುತ್ತದೆ

- ಆತ್ಮವೇ ಪರಮಸತ್ಯ; ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ನೆಲೆಸಿದೆ.
- ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹೊರಗಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹುಡುಕುವುದರಿಂದ ತತ್ತ್ವದ ಅನುಭವ ದೊರೆಯದು.
- ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ನಕ್ಷೆ; ನಕ್ಷೆ ನೋಡಿ ನಾಡನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಫಲವಿಲ್ಲ.
- "ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥಜ್ಞಾನ"ಕ್ಕಿಂತ "ಸ್ವಾನುಭವ" ಮುಖ್ಯ.

ತತ್ತ್ವಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು – ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ

"ಸತ್ಯ ಶೌಚಾಚಾರ ನಿರತರು, ಚಿತ್ತದಲಿ ನಿರ್ಮಲರು ನಿಸ್ಪೃಹ, ವೃತ್ತಿಯಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ರಾಗಪಾಶವರ್ಜಿತರು,
ಉತ್ತಮೋತ್ತಮರಾದ ಗುರುಪದ ಭಕ್ತಿಯುಕ್ತರು ಭವದ ಬೇರನು ಕಿತ್ತು ಬಿಸುಡುವ ಶಾಂತರೇ ತತ್ತ್ವಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಅನುಭವಾಮೃತ (1-20).

ಅನುಭವಾಮೃತ:- ಹದಿನೇಳನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಾಲಿಂಗರಂಗ ಕವಿಯ "ಅನುಭವಾಮೃತ"ವು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅದ್ವೈತದರ್ಶನದ ಉತ್ತಮ ಕಾವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾರು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಾಚಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ, ರಾಗಪಾಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಗುರುಪಾದದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವ-ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ – ಅವರೇ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಾಕ್ಯವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಶುದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯ. "ಸತ್ಯ" ಮತ್ತು "ಶೌಚಾಚಾರ" ಎಂದರೆ ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಜೀವನ. ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. "ಚಿತ್ತದ ನಿರ್ಮಲತೆ"

ಎಂದರೆ ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಗಳಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು. "ನಿಸ್ಪೃಹತೆ" ಮತ್ತು "ರಾಗಪಾಶವರ್ಜಿತತೆ" ಎಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಗುರುವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಅವನ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಶಿಷ್ಯನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಭವದ ಬೇರು ಕಿತ್ತುಬಿಸುಡುವುದು" ಎಂದರೆ ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಇದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೇ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರು ಎಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ವಾಕ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ, ಶೌಚ, ನಿಸ್ಪೃಹತೆ ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅಂದರೆ ಅಹಂಕಾರದ ತ್ಯಾಗ. ಶಿಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗುಣಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಾಚಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೈತಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಸ್ಪೃಹತೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ. ಗುರು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ವಾಕ್ಯವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಗ್ರ ಜೀವನದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟಮದ–ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ ಜಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗ

"ಅನ್ನಮದ. ಅರ್ಥಮದ. ಯೌವನಮದ, ಕುಲಮದ, ಶೀಲಮದ, ವಿದ್ಯಾಮದ, ಸ್ತ್ರೀಮದ. ಅಧಿಕಾರಮದ,
ಎಂಬ ಅಷ್ಟಮದಗಳೆಂಬ ಪಾಶವನ್ನು ಹರಿದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆದಿಭೌತಿಕ, ಆದಿದೈವಿಕಗಳೆಂಬ
ತಾಪತ್ರಯದ ಕೋಟಲೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ದುಷ್ಟತನ ಬಿಡಿಸಿ ಕಾಮ. ಕ್ರೋಧ, ಮದ,
ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮತ್ಸರಗಳೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ ವೈರಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು ಗುರುಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ
ಭಕ್ತಿಯಿಟ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು"

ಅನುಭವಾಮೃತ (1-22).

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅನ್ನ, ಧನ, ಯೌವನ, ಕುಲ, ಶೀಲ, ವಿದ್ಯೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮದ, ಲೋಭ, ಮೋಹ ಮತ್ತು ಮತ್ಸರ ಎಂಬ ಆರು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು, ಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಾಕ್ಯವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಷ್ಟಮದ" ಎಂದರೆ ಎಂಟು ವಿಧದ ಅಹಂಕಾರ. ಅನ್ನ (ಶಕ್ತಿ), ಅರ್ಥ (ಸಂಪತ್ತು), ಯೌವನ (ದೇಹಬಲ), ಕುಲ (ವಂಶ), ಶೀಲ (ಗುಣ),

ವಿದ್ಯೆ (ಜ್ಞಾನ), ಸ್ತ್ರೀ (ಸಂಬಂಧ) ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ (ಪದವಿ) ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು "ಪಾಶ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪಾಶವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. "ತಾಪತ್ರಯ" ಎಂದರೆ ಮೂರು ವಿಧದ ದುಃಖಗಳು – ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ (ಮನಸ್ಸಿನ ಕಷ್ಟ), ಆದಿಭೌತಿಕ (ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಕಷ್ಟ), ಆದಿದೈವಿಕ (ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ದೈವಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು). ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ. ಅರಿಷಡ್ವೈರಿಗಳು – ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮದ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮತ್ಸರ – ಇವು ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಶತ್ರುಗಳು. ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಗುರುಭಕ್ತಿ ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ. ಗುರುನು ದಾರಿದೀಪ. ಅವನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ವಾಕ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯ ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಮದಗಳು ಮನುಷ್ಯನ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರಿಷಡ್ವೈರಿಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಇದು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣೆ. ಈ ಸಮರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಲೋಭ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡುವವು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ (ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು) ಮಾನವನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಗುರು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ವಾಕ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾದವರು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರದೆ ಹಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ವೇದದಲ್ಲಿ "ನಾನ್ಯಃ ಪಂಥಾ ಅಯನಾಯ ವಿದ್ಯತೇ" ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವಾಗ ಭೋಗಮೂಲವಾದ ಸಂಸಾರದ ಸುಖವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗ ಸಾಧನೆಗೆ ವೈರಾಗ್ಯಭಾವವನ್ನು ತಳೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಋಷಿವರ್ಯರು. ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನನಾದವನು ನಾನು, ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧಬುದ್ಧನಾದ ಆತ್ಮನೇ ನಾನು ಎಂದು ತನ್ನ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಚಂಚಲತೆಯಿಲ್ಲದ ಯೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಣವೂ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಕ್ಷಣ

ಆವಿರ್ಭೂತಪ್ರಕಾಶಾನಾಮನುಪಪ್ಲುತಚೇತಸಾಮ್ ।
ಅತೀತಾನಾಗತಜ್ಞಾನಂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ॥

ಭರ್ತೃಹರಿಯ ವಾಕ್ಯಪದಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಲ್ಲದೆ ದೇವಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲವೇ ಒಂದೇ ಬೆಳಕಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಿನ್ನೆ, ಇಂದು, ನಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲ - ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಣವೂ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಕ್ಷಣ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವೂ ಸತ್ಯ, ಭೂತವೂ ಸತ್ಯ, ಭವಿಷ್ಯವೂ ಸತ್ಯ - ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಬೆಳಕಿನ ಪರಿಮಳ."

ವಿವರಣೆ:- ಯಾವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಅಚಂಚಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದೆ, ಅವರಿಗೆ ಭೂತಕಾಲ, ಭವಿಷ್ಯಕಾಲದ ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಲವು ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಭೂತ–ಭವಿಷ್ಯ–ವರ್ತಮಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲಯಗೊಂಡಿವೆ ರಜಸ್ತಮೋಗುಣಗಳು ಯಾರ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಲ್ಲವೋ, ಯಾರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಒದಗಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಋಷಿಗಳ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯದ್ದೇನಲ್ಲ, ನಮಗೆ ಕಾಣದ್ದನ್ನು ಅವರು ಯೋಗಬಲದಿಂದ ಕಾಣುವರು.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಲಭ್ಯವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಣುವ ಶಕ್ತಿ.

ಅತೀಂದ್ರಿಯಾನಸಂವೇದ್ಯಾನ್ ಪಶ್ಯಂತ್ಯಾರ್ಷೇಣ ಚಕ್ಷುಷಾ ।
ಯೇ ಭಾವಾನ್ ವಚನಂ ತೇಷಾಂ ನಾನುಮಾನೇನ ಬಾಧ್ಯತೇ ||

ಭತೃಹರಿಯು ವಾಕ್ಯಪದಿ

ಭಾವಾರ್ಥ;- "ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದ ದಿವ್ಯಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯಜ್ಞಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ (ಆರ್ಷಚಕ್ಷುಸ್ಸಿನಿಂದ) ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವಾಕ್ಯಗಳು ತರ್ಕ ಅಥವಾ ಅನುಮಾನದಿಂದ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವಂತಿಲ್ಲ - ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನೇರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ದಿವ್ಯ ಅನುಭವಗಳೇ."

ವಿವರಣೆ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳು "ಸ್ಥೂಲ"ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಋಷಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ" ಮತ್ತು "ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ"ವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸತ್ಯದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವನ್ನು ಆರ್ಷ ಅನುಭವ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವೇದಗಳು "ಅಪೌರುಷೇಯ" - ಮಾನವ ಬುದ್ಧಿಯು ರಚಿಸಿದುದಲ್ಲ, ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾದವು. .... "ಋಷಿಗಳು ಕೇಳಲಿಲ್ಲದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು, ಕಾಣಲಿಲ್ಲದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡರು - ಯೋಗದ ನಿಶ್ಚಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಅವರ ವಚನಗಳು ತರ್ಕದ ಅಳತೆಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ - ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ದೇವಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದ ನಾದ." .... "ಯೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಾರವಾಗಿ ಬೆಳಗಿದಾಗ ಆತನು ಋಷಿಯಂತಾಗುತ್ತಾನೆ - ಭೂತ, ದೇವ, ಬ್ರಹ್ಮ, ನಾದ, ಪ್ರಕಾಶ - ಎಲ್ಲವೂ ಅವನೊಳಗೆ ಒಂದೇ ಆಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ತರ್ಕವೂ ನಿಶ್ಶಬ್ದ, ಅನುಮಾನವೂ ನಾಶ; ಉಳಿಯುವುದು ಮಾತ್ರ 'ಆರ್ಷದೃಷ್ಟಿಯ ಸತ್ಯನಾದ'." .... ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಗೋಚರಗಳಾದ, ನಮ್ಮ ಊಹೆಗಳಿಗೂ ನಿಲುಕದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಈಶ್ವರ, ದೇವತೆಗಳು, ಕರ್ಮಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಲಿಂಗಶರೀರ, ವಿಭಿನ್ನಲೋಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅತೀವ ದೈವಿಕ ಪವಿತ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಋಷಿಗಳು ನೋಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದವರು, ಅವರ ಮಾತನ್ನು ನಮ್ಮ ತರ್ಕದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಸ್ಫುರಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮಪ್ರಕಾಶ

ಶ್ರೀ ವೇದಾಂತ ದೇಶಿಕನ್ ತಮ್ಮ ಶ್ರೀ ವದರಾಜ ಪಂಚಾಸತ್ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ:

ನಾಗಾಚಲೇಶ ನಿಖಿಲೋಪನಿಷನ್ ಮನೀಷಾ ತ್ವಂ ।
ಪರಿಚಿನ್ವತಾಂ ಮಂಜೂಷಿಕಾ ಮರಕತಮಿವ ಸ್ಫುರತಿ ಕಾಪಿ ತನ್ವೀ ಹೃದಿ ಶಿಖಾ ಮುನಿನಾಂ ।
ತಾ ನವಮೇಘಗರ್ಭಾ ಸೌದಾಮನಿವ ನಿಭಾ ॥

ಶ್ರೀ ವರದರಾಜ ಪಂಚಾಶತ್, ಶ್ಲೋಕ 20,

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓ ನಾಗಾಚಲೇಶ್ವರಾ! ಎಲ್ಲಾ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ತಿಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವ ತತ್ತ್ವ ನೀನೇ. ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮುನಿಗಳ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗಿನ ಮರಕತದಂತೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊಸ ಮೋಡದೊಳಗಿನ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. (ಓ ಅತ್ತಿ ಗಿರಿ ದೇವರೇ! ರತ್ನದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯು ಹಸಿರು ರತ್ನವನ್ನು (ಮರಾಗತಂ) ಹೊಂದಿರುವಂತೆ, ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗತ ಮಣಿವಣ್ಣನ್ ಆಗಿ ಇದ್ದೀರಿ. ನಿನ್ನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಋಷಿಗಳ ಹೃದಯ ಕಮಲಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಜ್ವಾಲೆಯಿದೆ. ಹೊಸ ಮೋಡದ ನಡುವೆ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ನೀವು ಆ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೀರಿ. ಹೀಗೆ ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಕಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಅಗ್ನಿ ಜ್ವಾಲೈನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.)*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಬೋಧಿಸುವ ಪರಮತತ್ತ್ವವು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕಾದುದಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮಣಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗಿನ ರತ್ನದಂತೆ ಮತ್ತು ಮೋಡದೊಳಗಿನ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಮಂಜೂಷಿಕಾ ಮರಕತ" ಎಂದರೆ ಹೃದಯಗುಹೆಯೊಳಗಿನ ಅಮೂಲ್ಯ ಚೇತನ. "ತನ್ವೀ ಶಿಖಾ" ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ. "ನವಮೇಘಗರ್ಭಾ ಸೌದಾಮನಿ" ಎಂದರೆ ಅಚಾನಕವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಾರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಆಂತರಿಕ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅನುಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಸ್ಫುರಿಸುವ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯೇ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪರಮತತ್ತ್ವ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

"ಸೋಽಹಂ" ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾಯಾ ಪ್ರಪಂಚ

ಸೋಽಹಂ ಸರ್ವತ್ರಗಶ್ಶಾಂತೋ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಾ ಪರಮೇಶ್ವರಃ ।
ನಾಸ್ತಿಮತ್ತಃಪರಮಂ ಭೂತಂ ಮಾಂ ವಿಜ್ಞಾಯ ವಿಮುಚ್ಯತೇ ॥ (21)
ಸೋಽಹಂ ಸೃಜಾಮಿ ಸಕಲಂ ಸಂಹರಾಮಿ ಸದಾ ಜಗತ್ ।
ಮಾಯಾ ಮಾಯಾಮಯೋ ದೇವಃ ಕಾಲೇನ ಸಹ ಸಂಗತಃ ॥ (23)

ಅಧ್ಬುತರಾಮಾಯಣದ ಹನ್ನೆರಡನೇ ಸರ್ಗ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಶಾಂತಸ್ವರೂಪ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮ ಪರಮೇಶ್ವರನು. ನನ್ನಿಗಿಂತ ಮೇಲಾದ ತತ್ತ್ವವಿಲ್ಲ; ನನ್ನನ್ನು ಅರಿತವನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಲಯಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಾಯೆಯಿಂದ ಆವೃತನಾಗಿ ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು "ಸೋಹಂ" ಎಂಬ ಮಹಾವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. "ಸೋಹಂ" ಎಂದರೆ "ಅವನೇ ನಾನು" — ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅರಿವು. ಪರಮೇಶ್ವರನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಶಾಂತಸ್ವರೂಪ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಲಯ ಅವನಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾಯೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಜಗತ್ತು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ "ಸೋಹಂ" ಎಂಬುದು ಶ್ವಾಸ–ಚೇತನಗಳ ಏಕೀಕರಣದ ಮಂತ್ರ. ಉಸಿರಿನ ಒಳಗೆಳೆಯುವಾಗ "ಸೋ" ಎಂಬ ಭಾವ, ಹೊರಬಿಡುವಾಗ "ಹಂ" ಎಂಬ ಭಾವ ಸ್ವಯಂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚೇತನವನ್ನು ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಾಧಕನು "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಲ್ಲ; ನಾನು ಆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚೇತನ" ಎಂಬ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಸೋಹಂ" ಅನುಭವವು ದ್ವೈತಭಾವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. "ನಾನು" ಮತ್ತು "ಅವನು" ಎಂಬ ಭೇದ ಇಲ್ಲದಾಗ ನಿಜಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ಮಾಯಾ" ಎಂದರೆ ಈ ಭೇದದ ಅನುಭವ. ಪರಮೇಶ್ವರನು ಮಾಯೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಅದರಿಂದ ಬಂಧಿತನಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಪರಮತತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

"ಸೋಹಂ" ಎಂದರೆ ಜೀವ–ಶಿವ ಏಕತ್ವ. "ಸೃಜಾಮಿ–ಸಂಹರಾಮಿ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಉದಯ–ಲಯ. ಮಾಯೆ ಎಂದರೆ ಭೇದದ ಭ್ರಮೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಭ್ರಮೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನುಭವ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿ ಉಳಿಯುವದು ಶಾಂತ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು "ನಾನೇ ಪರಮೇಶ್ವರಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸಮಗ್ರತೆಯ ಭಾಗವೆಂದು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು "ಸೋಹಂ" ಎಂಬ ಅರಿವಿನ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ, ಈ ಜ್ಞಾನವೇ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಗಾರ್ಥವು "ಸೋಹಂ" ಎಂಬ ಶ್ವಾಸ–ಚೇತನ ಏಕೀಕರಣದ ಮೂಲಕ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚೇತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

"ಸೋಹಂ" ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಕ ದೇವ ಮತ್ತು ಪರಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿ

ಸೋಹಂ ಪ್ರೇರಯಿತಾ ದೇವಃ ಪರಮಾನಂದಮಾಶ್ರಿತಃ ।
ತಿಷ್ಠಾಮಿ ಯೋಗೀ ಸತತಂ ಯುಸ್ತದ್ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ ॥ (30)

ಅಧ್ಭುತರಾಮಾಯಣದ ಹದಿಮೂರನೇ ಸರ್ಗ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *"ಸೋಹಂ" ತತ್ತ್ವವೇ ಪ್ರೇರಕ ದೇವ. ಅವನು ಪರಮಾನಂದಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗಿ ಸದಾ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನೇ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿ.*

ವಿವರಣೆ (ಯೋಗಾರ್ಥ):- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯೋಗದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಸೋಹಂ" ಎಂಬ ಭಾವವು ಕೇವಲ ಜಪವಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನದ ಮೂಲಪ್ರೇರಣೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆಂತರಿಕ ಚೇತನದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಜೀವನವೇ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ–ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಈ "ಸೋಹಂ" ಭಾವವು ನಿರಂತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ, ಯೋಗಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ "ಸತತ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ".

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಪ್ರೇರಯಿತಾ ದೇವಃ" ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಚೇತನವೇ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲ. "ಪರಮಾನಂದಮಾಶ್ರಿತಃ" ಎಂದರೆ ಆ ಚೇತನವು ಸದಾ ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. ಯೋಗಿ ಈ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದಾಗ, ಅವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಸುಖ–ದುಃಖಗಳ ಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲ. "ಸ ವೇದವಿತ್" ಎಂದರೆ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿ. ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಪುಸ್ತಕದದ್ದಲ್ಲ; ಅನುಭವದದು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಅವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು "ಸೋಹಂ" ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದವನು ಪರಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೇತನದಿಂದಲೇ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ, ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

"ಸೋಹಂ ಶಿವೋಸ್ಮಿ" — ಸರ್ವವಾಕ್ಯಾರ್ಥದ ಪರಮ ಏಕತತ್ತ್ವ

ಯೋಽಸೌ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ ಶಂಭುಃ ಸೋಽಹಂ ಹಂಸಃ ಶಿವೋಽಸ್ಮ್ಯಹಂ ।
ಇತಿ ವೈ ಸರ್ವವಾಕ್ಯಾರ್ಥೋ ವಾಮದೇವೇನ ಶಿವೋದಿತಃ ॥ (31)

ಶಿವಪುರಾಣ – ಅಧ್ಯಾಯ 19

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾವನು ಸರ್ವಾತ್ಮಸ್ವರೂಪನಾದ ಶಂಭು, ಅವನೇ ನಾನು — "ಸೋಹಂ". ನಾನು ಶಿವಸ್ವರೂಪಿ. ಈ ಮಾತೇ ಎಲ್ಲಾ ವೇದವಾಕ್ಯಗಳ ಸಾರವೆಂದು ಶಿವನು ವಾಮದೇವನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. (ಸರ್ವಾತ್ಮಕ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಆಕಾರದಿಂದ ಇರುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಈ ನಾನು ಶಿವನಾಗಿಯೂ, ಶಿವನಾಗಿರುವ ನಾನೇ ಹಂಸನಾಗಿಯೂ ಸೋಹಂ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಹೇಳಲ್ಪಡುವ ಶಿವರೂಪದಿಂದ ಇರುವೆನು. ಎಲೈ ವಾಮದೇವನೆ, ಹೀಗೆಂಬದಾಗಿ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳ ಅರ್ಥವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಿವನೇ ಹೇಳಿರುವನು.)*

ವಿವರಣೆ (ಯೋಗಾರ್ಥ):- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಸೋಹಂ" — ನಾನು ಅವನೇ. "ಶಿವೋಸ್ಮಿ" — ನಾನು ಶಿವಸ್ವರೂಪಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಅಂತಿಮ ಫಲವು ಈ ಅನುಭವ. ಸಾಧಕನು ಮೊದಲಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಚಾರದಿಂದ ಈ ಭಾವ ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚೇತನವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಹಂಸ" ಎಂಬ ಪದವು ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಒಳಗೆಳೆಯುವಾಗ "ಸೋ", ಹೊರಬಿಡುವಾಗ "ಹಂ" — ಇದು ನಿರಂತರ ನಡೆಯುವ ಯೋಗ. ಈ ಶ್ವಾಸಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಸಾಧಕನು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಿವತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೇತನ. "ಶಂಭು" ಎಂದರೆ ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. "ಸೋಹಂ" ಎಂದರೆ ಭೇದರಹಿತ ಏಕತ್ವ. "ಶಿವೋಸ್ಮಿ" ಎಂದರೆ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು. ಇದು*

ಕೇವಲ ಮಾತಲ್ಲ; ಇದು ಅನುಭವ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಾರ. ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ — ಮೂರು ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ; ಅದು ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ವಿಶಾಲವಾದ ಚೇತನದ ಭಾಗವೆಂದು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು "ಸೋಹಂ ಶಿವೋಸ್ಮಿ" ಎಂಬ ಅನುಭವವೇ ಯೋಗದ ಪರಮ ಫಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವೇದವಾಕ್ಯಗಳ ಸಾರವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-4
ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್

ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಅದೇ ಅಮೃತ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದೇ ಸರ್ವಸ್ವ.

ಅಯಮಗ್ನಿಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಅಗ್ನೇಃ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ನಗ್ನೌ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ, ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ
ವಾಙ್ಮಯಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 3 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಅಗ್ನಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಮಧುವಾಗಿದೆ; ಈ ಅಗ್ನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಮಧುವಾಗಿವೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಕ್ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಇರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅತ್ಯಂತ ಗಾಢವಾದ ಏಕತ್ವಬೋಧನೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. 'ಮಧು' ಎಂಬ ಪದ ಇಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಣೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಜಗತ್ತಿನ ದೃಶ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶ, ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲ. ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು ಅಗ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಅಗ್ನಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವೂ ಭೂತಗಳ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವೇ ಮಧುಭಾವ.*

ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಭೌತ ಅಗ್ನಿಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಕ್‌ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಕ್ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾತಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನವು ರೂಪ ಪಡೆದು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ

ಶಕ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಲೋಕದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೂ, ಒಳಗಿನ ವಾಕ್ಸ್ವರೂಪದ ಚೈತನ್ಯವೂ ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ; ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಲೋಕವನ್ನು ಬೇರೆ, ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬೇರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆ ವಿಭಜನೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ, ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಚೇತನತೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮವಸ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ತೇಜಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ, ಅದೇ ತೇಜಸ್ಸು ಒಳಗೆ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಜಗತ್ತು ಎಂಬ ಭೇದಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಜಗತ್ತನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮತ್ತು ಆಳವಾದುದು: ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಅದೇ ಅಮೃತ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿ, ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ, ಮಾತಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಚೇತನತೆ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಲೀಲಾವೈಭವ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನಿಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲ, ವಿಭಜನೆ ಇಲ್ಲ, ಅಸಾರತೆ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಎಂಬ ಅನುಭವದಲ್ಲೇ ಅವನ ಜೀವನವು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲರೂಪವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೂಲತಃ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳೇ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವ 'ಅಗ್ನಿಯೇ ಸರ್ವಭೂತಗಳ ಪೋಷಕ' ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ.*

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ವಾಕ್ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಸಂಬಂಧ. ಮಾನವನು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ಅರ್ಥವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಾಗ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್–ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಪಂದನೆಗಳೇ ಶಬ್ದ, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಆಧಾರ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ನ್ಯೂರಲ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ವಾಙ್ಮಯ ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯ ತೇಜಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ, ಅದೇ ತೇಜಸ್ಸು ಒಳಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಾಕ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಈ ಬೋಧನೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಘರ್ಷವಲ್ಲ, ಸಂಧಾನವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವೇ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೌದು, ಜ್ಞಾನವೂ ಹೌದು, ಅದೇ ಅಮೃತ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದೇ ಸರ್ವಸ್ವ.

ಪ್ರಾಣ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವಲ್ಲ; ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ

ಅಯಂ ವಾಯುಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ವಾಯೋಃ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ ವಾಯೌ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ, ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ
ಪ್ರಾಣಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಂ ಅಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 4 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ವಾಯುವೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಮಧುವಾಗಿದೆ; ಈ ವಾಯುವಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಮಧುವಾಗಿವೆ. ಈ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಇರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದ ಮತ್ತೊಂದು ಆಳವಾದ ಹಂತ. ಇಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ನಂತರ ವಾಯುವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಿಟ್ಟು ಏಕತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಗಾಳಿಯಲ್ಲ; ಚಲನೆ, ಸಂಚಲನ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ವಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟವಿಲ್ಲದೆ, ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಜೀವಿತದ ಪ್ರವಾಹವೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೂ ಭೂತಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಕ ಸಂಬಂಧವೇ 'ಮಧು' ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಭೌತ ವಾಯುವಿನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವಲ್ಲ; ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ; ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಅಂತರಾರ್ಥವು ಮಾನವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಬಾರದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಆತ್ಮನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಸಾಧನ. ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ನೋಡಿದಂತೆ, ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಅರಿಯಬೇಕು. ಆಗ 'ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ; 'ಆತ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಬೋಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತು ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತವೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥವು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಮಹತ್ತಾದುದು: ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಆತ್ಮನೇ. ವಾಯು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದು ಜಗತ್ತನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ರೂಪಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ ಆದ್ದರಿಂದ, ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜೀವಿತವು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಭಯ, ವಿಭಜನೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪತ್ವದ ಭಾವಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಒಂದೇ ಅನುಭವ — ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ, ನಾನು ಆ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನೇ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಜೀವಿತದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಎನರ್ಜಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾ ಎಂಬ ಕೋಶಾಂಗಗಳು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಳಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವ 'ವಾಯುವೇ ಜೀವದ ಆಧಾರ' ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ.*

ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ನರಮಂಡಲದ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು, ಹೃದಯದ ಲಯಬದ್ಧ ಸ್ಪಂದನ, ಉಸಿರಾಟದ ರಿಧಮ್ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಕ್ತಿಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹಗಳೇ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಬಯೋಎನರ್ಜಿ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕೈಮಿಕಲ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ವಾಯು ಹೊರಗೆ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟಂತೆ, ಪ್ರಾಣ ಒಳಗೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ

ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುವುದೂ, ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಶಾಂತಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಷೆಗಳು.

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ, ಶಕ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಆಳವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೋಧನೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಂದರೆ ಜೀವನದ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದರ ಸಮಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವುದೇ.

ಹೊರಗಿನ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಯಮಾದಿತ್ಯಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಆದಿತ್ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ನಾದಿತ್ಯೇ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ, ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ
ಚಾಕ್ಷುಷಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 5 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆದಿತ್ಯನೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಆದಿತ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ಆದಿತ್ಯನಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಆದಿತ್ಯನನ್ನು ಕೇವಲ ಸೂರ್ಯನಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಿಗೂ, ಬಣ್ಣಗಳಿಗೂ, ಚಲನಗಳಿಗೂ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವೇ ಆಧಾರ. ಸಸ್ಯಜಗತ್ತು, ಜೀವಿಗಳ ಆಹಾರಚಕ್ರ, ಕಾಲದ ಗಣನೆ — ಎಲ್ಲವೂ ಆದಿತ್ಯನಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು ಆದಿತ್ಯನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ; ಅದೇ ವೇಳೆ ಆದಿತ್ಯನ ಮಹತ್ವವೂ ಭೂತಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಕ ಸಂಬಂಧವೇ 'ಮಧು'.*

ಆದಿತ್ಯನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೇವಲ ದೇಹಾಂಗವಲ್ಲ; ಬೆಳಕನ್ನು ಅರಿವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಸಾಧನ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಂತ್ರವು ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಆತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಚೇತನತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳಕು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡರ ಸಂಯೋಗವೇ ಅನುಭವ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡುವವನು, ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಣುವುದು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂಬ ಬೋಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥವು ಪ್ರಕಾಶದ ಪರಮ ಏಕತ್ವ. ಆತ್ಮವೇ ಸೂರ್ಯನಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆತ್ಮವೇ ದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬದುಕನ್ನು ನೋಡಿದವನು ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿರಲಾರನು; ಅವನೊಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾಶ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಜೀವಿತದ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ಫೋಟೋಸಿಂಥಸಿಸ್ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆಹಾರಚಕ್ರವೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಆದಿತ್ಯಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು" ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು.*

ಇನ್ನೂ ದೃಷ್ಟಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣು ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್–ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದೆ ಇದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಅನುಭವವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳಕು "ಕಾಣುವದು" ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ವಿಸುಯಲ್ ಪ್ರೊಸೆಸಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಇದನ್ನೇ ಚಾಕ್ಷುಷ ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು, ಬೆಳಕು ಹೊರಗಿನ ಭೌತಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗೆ ಅರಿವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆದಿತ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯ ಅರಿವು — ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳು. ವಿಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ಹೊರಗಿನ ದಿಕ್ಕುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶ್ರವಣಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ

ಇಮಾ ದಿಶಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಆಸಾಂ ದಿಶಾ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಾಸು ದಿಕ್ಷು ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ, ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮ
ಶ್ರೌತ್ರಃ ಪ್ರಾತಿಶ್ರುತ್ಕಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 6 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ದಿಕ್ಕುಗಳೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿವೆ; ಈ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ತೇಜೋಮಯ ಅಮೃತಮಯ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ 'ದಿಕ್ಕು'ಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಭೌಗೋಳಿಕ ದಿಕ್ಕುಗಳಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಆಕಾಶೀಯ ವಿಸ್ತಾರದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಗಳು ಇರುವಿಕೆ, ಸಂಚಾರ, ಸಂವಹನ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ದಿಕ್ಕುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಾನ, ದೂರ, ಸಮೀಪ ಎಂಬ ಭಾವಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ; ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಅರ್ಥವೂ ಭೂತಗಳ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಕ ಸಂಬಂಧವೇ 'ಮಧು'.*

ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ಆಕಾಶವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೌತ್ರ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಕಿವಿಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಸ್ವೀಕಾರವಲ್ಲ; ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸ್ಪಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಚೇತನಕ್ರಿಯೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ದಿಕ್ಕುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶ್ರವಣಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಬ್ದ ಹೊರಗಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ನಾನು ಒಳಗೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವವಾಗಿಸುವುದು ಆತ್ಮನ ಚೇತನತೆ. ಕೇಳುವವನು, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಕೇಳುವ ಕ್ರಿಯೆ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಏಕೀಕೃತ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಶ್ರವಣ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌನದಲ್ಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯ ಅನುಭವ. ಆತ್ಮವೇ ದಿಕ್ಕುಗಳಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದಾನೆ; ಆತ್ಮವೇ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ಬರುವ ಶಬ್ದಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ಈ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜಗತ್ತಿನ ಕೋಲಾಹಲದಲ್ಲಿಯೂ ಒಳಗಿನ ನಿಶ್ಯಬ್ದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಅಮೃತತತ್ತ್ವ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ, ಅದೇ ಸರ್ವಾನುಭವದ ಸಾರ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಎರಡೂ ಅಲೆಗಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಶಬ್ದ ಅಲೆಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಕಿವಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ, ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಕಂಪನಗಳು ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಕೇತಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದಲೇ ಶಬ್ದದ ದಿಕ್ಕು, ದೂರ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವನ್ನು ನಾವು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ.*

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು, ಶಬ್ದವು ಹೊರಗಿನ ಭೌತ ಅಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಅನುಭವವಾಗಿಸುವುದು ಒಳಗಿನ ಚೇತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಮೆದುಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಸ್ಪೇಷಿಯಲ್ ಆಡಿಯೊ ಪ್ರೊಸೆಸಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಶ್ರೌತ್ರ ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಮೌನವೂ ಶ್ರವಣದ ಭಾಗವೇ. ಶಬ್ದ ಇಲ್ಲದಾಗಲೂ ಮೆದುಳು ಪರಿಸರದ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲ, ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದ್ದು. ಹೀಗಾಗಿ ದಿಕ್ಕುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣದ ಅನುಭವ — ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳು.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತ್ನ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಆಕಾಶೀಯ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜೀವಿಯೊಳಗಿನ ಅರಿವಿನ ಮೂಲವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಅಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮದ ಮೂಲಕ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು.

ಚಂದ್ರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಶೀತಪ್ರಕಾಶಮಯ ಏಕತ್ವ

ಅಯಂ ಚಂದ್ರಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಚಂದ್ರಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ ಚಂದ್ರೇ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ, ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ
ಮಾನಸಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಇದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 7 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಚಂದ್ರನೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ಚಂದ್ರನಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ

ಮನಸ್ಸಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಶೀತಪ್ರಕಾಶದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ತೇಜಸ್ಸು ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಂದ್ರನ ತೇಜಸ್ಸು ಶಾಂತ, ಮೃದು ಮತ್ತು ಪೋಷಕ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜಲಚಕ್ರ, ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೀವಿಗಳ ಲಯಬದ್ಧ ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ; ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಮಹತ್ವವೂ ಭೂತಗಳ ಜೀವನಚಕ್ರದ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಕ ಸಂಬಂಧವೇ 'ಮಧು'.*

ಚಂದ್ರನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ಶೀತಪ್ರಕಾಶದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಚಿಂತನೆಯ ಸಾಧನವಲ್ಲ; ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಚಂದ್ರಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಂತವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ತನಕ ಆತ್ಮಸತ್ಯ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಆತ್ಮನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಬೆಳಕು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ; ಅದು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವಲ್ಲ, ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಪ್ರತಿಫಲನ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪಾರದರ್ಶಕ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಶಾಂತ ಏಕತ್ವ. ಆತ್ಮವೇ ಚಂದ್ರನಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮೃದು ಪ್ರಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾನೆ; ಆತ್ಮವೇ ಮನಸ್ಸಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧನವಲ್ಲ, ಮುಕ್ತಿಯ ದ್ವಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಜೀವಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರದ ಜ್ವಾರಭಾಟೆಗಳು ಚಂದ್ರನ ಆಕರ್ಷಣಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿವೆ. ಜಲಚಕ್ರದ ಈ ಲಯಬದ್ಧತೆ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಸರ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಚಂದ್ರಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು" ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ನರವಿಜ್ಞಾನವು ಮೆದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಪಂದನೆಗಳ ಲಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ನ್ಯೂರಲ್ ರಿದಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಮಾನಸ ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು, ಚಂದ್ರನ ಬೆಳಕು ಸ್ವಯಂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಮೆ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು — ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಫಲನಗಳು. ವಿಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ಲಯದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶಾಂತಪ್ರಕಾಶ, ಮನೋಲಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವದ ಮೂಲವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ವಿದ್ಯುತ್‌ನಂತೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪರಮತತ್ತ್ವ

ಇಯಂ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯೈ ವಿದ್ಯುತಃ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಯಾಂ ವಿದ್ಯುತಿ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ,
ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ ತೈಜಸಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 8 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ವಿದ್ಯುತ್‌ವೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ವಿದ್ಯುತ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ವಿದ್ಯುತ್‌ನಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ತೈಜಸ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅತೀ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಪ್ರಕಾಶದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಚಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೂ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಷ್ಣ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಚಲನೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಜೀವಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದು ನರಸಂಚಲನ, ಸ್ಪಂದನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು ವಿದ್ಯುತ್‌ನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ; ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ ಮಹತ್ವವೂ ಭೂತಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಕ ಸಂಬಂಧವೇ 'ಮಧು'.*

ವಿದ್ಯುತ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ಭೌತ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಸತ್ತೆಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ತೈಜಸ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತೈಜಸ ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತ–ಸ್ವಪ್ನ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ತೈಜಸ ಅರಿವು ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅರಿವಿನ ಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಕಾಶಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಂಥ ಕ್ಷಣಿಕ ಅರಿವುಗಳಲ್ಲೇ ಆತ್ಮನ ತೇಜಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಯ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೊಮ್ಮುವ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಬುದ್ಧಿಯ ಏಕಾಏಕಿ ಜಾಗೃತಿ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ತೈಜಸ ಚೈತನ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜ್ಞಾನ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ, ಆಂತರಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕಾಶವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ತೀವ್ರ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ. ಆತ್ಮವೇ ವಿದ್ಯುತ್‌ನಂತೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಆತ್ಮವೇ ತೈಜಸ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಭಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊಮ್ಮುವ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿದೆ. ನರಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಪಂದನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಯೋಚನೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ಚಲನೆ ಯಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಮಾಹಿತಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವ 'ವಿದ್ಯುತ್‌ವೇ ಭೂತಗಳ ಪೋಷಕ' ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ಇನ್ನೂ ತೈಜಸ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನರವಿಜ್ಞಾನವು ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಹಠಾತ್ ಒಳನೋಟ, ಗ್ರಹಿಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಇದನ್ನೇ ತೈಜಸ ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಹೊರಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ, ಒಳಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಸ್ಪಂದನೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಡೆ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವರೂಪ ಒಂದೇ; ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಮಾತ್ರ ಭಿನ್ನ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಎನರ್ಜಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಪ್ರಕಾಶ, ಬುದ್ಧಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವದ ಮೂಲವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ಶಬ್ದವಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ

ಅಯಂ ಸ್ತನಯಿತ್ನುಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಸ್ತನಯಿತ್ನೋಃ ಸರ್ವಾಣಿ
ಭೂತಾನಿ ಮಧು । ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ ಸ್ತನಯಿತ್ನೌ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ,
ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಾಬ್ದಃ ಸೌವರಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 9 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಗುಡುಗುವ ಶಬ್ದವೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಗುಡುಗುವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ಗುಡುಗಿನಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಸ್ವರೂಪವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುವ ಧ್ವನಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ-ದಿಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಸ್ತನಯಿತ್ನುವನ್ನು ಕೇವಲ ವಾತಾವರಣದ ಘಟನೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಶಬ್ದದ ಪರಮಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಡುಗು ಭಯಕಾರಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಮಳೆ, ಜೀವಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಅಡಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ತನಯಿತ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೂತಗಳ ಜೀವನಚಕ್ರದಿಂದಲೇ ಅದರ ಮಹತ್ವ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯ ತತ್ತ್ವವೇ 'ಮಧು'.*

ಸ್ತನಯಿತ್ನುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ಗಂಭೀರ ಶಬ್ದದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಾಬ್ದಸ್ವರೂಪವಾಗಿ, ಸೌವರವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಧ್ವನಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಗುಡುಗಿನ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶಬ್ದಾನುಭವ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬರುವ ಹೊರಗಿನ ಅಲೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಬ್ದದ ಮೂಲ ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಗುಡುಗಿನ ಶಬ್ದ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಅದು ಜೀವಪೋಷಣೆಯ ಸೂಚಕ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಶಬ್ದಬೋಧವೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಶಬ್ದ ಕೇವಲ ಶ್ರವಣವಲ್ಲ, ಬೋಧನೆಯ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೌನದೊಳಗೂ ಶಬ್ದದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಮಯ. ಆತ್ಮವೇ ಗುಡುಗಿನಂತೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ; ಆತ್ಮವೇ ಶಬ್ದವಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ಬೋಧನೆ ಭಯವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಶಬ್ದವನ್ನೇ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗವಾಗಿಸುವ ಪರಮಾನುಭವಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಗುಡುಗು ಎನ್ನುವುದು ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಾರ್ಜ್‌ಗಳ ಪರಿಣಾಮ. ಮಿಂಚಿನ ವೇಳೆ ಗಾಳಿ ತಕ್ಷಣವೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಸಂಕೋಚಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅದರಿಂದ ಶಬ್ದಅಲೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗುಡುಗು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಜಲಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವಪೋಷಣೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಸ್ತನಯಿತ್ನುಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು" ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯವು ಪ್ರಕೃತಿವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ.*

ಶಬ್ದದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಂಪನಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನಗಳು ಕಿವಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ, ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಆಡಿಯೊ ಪ್ರೊಸೆಸಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಶಾಬ್ದ ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು, ಶಬ್ದವು ಹೊರಗಿನ ಕಂಪನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಅರ್ಥವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ. ಗುಡುಗಿನ ಶಬ್ದ ಹೊರಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಳಗೆ ಅದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಭಯ, ಆಶ್ಚರ್ಯ ಅಥವಾ ಬೋಧನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲ ಆತ್ಮವೇ.

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶಬ್ದಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗಂಭೀರ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವಿಯ ಒಳಗಿನ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾರ್ಥವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಕಾಶ, ಹೃದಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅನಂತ ಏಕತ್ವ

ಅಯಮಾಕಾಶಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಆಕಾಶಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ನಾಕಾಶೇ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ,
ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮ ಹೃದ್ಯಾಕಾಶಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 10 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆಕಾಶವೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಕಾಶವಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಆಕಾಶವನ್ನು ಸರ್ವಾಧಾರ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಭೂತದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ರೂಪ, ಶಬ್ದ, ಚಲನೆ, ವಿಸ್ತರಣೆ — ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಆಕಾಶವೇ ಆಧಾರ. ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ, ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ; ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದ ಅರ್ಥವೂ ಭೂತಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯ ಸಂಬಂಧವೇ 'ಮಧು'.*

ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ಖಾಲಿತನದಂತೆ ಕಾಣುವ ಆಕಾಶದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಸತ್ತೆಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಕಾಶವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಕಾಶ ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಭೌತ ಹೃದಯವಲ್ಲ; ಅನುಭವ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಆಂತರಿಕ ವಿಶಾಲತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಅನಂತ ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಹೃದಯಾಕಾಶ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸೆರೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆ ಸೀಮಿತಭಾವವೇ ಅಜ್ಞಾನ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುವ ಹೃದಯಾಕಾಶವೂ ಹೊರಗಿನ ಆಕಾಶದಂತೆ ಅನಂತ. ಅಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಆಕಾಶವು ಅಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ದುಃಖ–ಸುಖಗಳ ಚಲನೆಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಬೋಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸೀಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅನಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಅನಂತತೆಯ ಅನುಭವ. ಆತ್ಮವೇ ಆಕಾಶವಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ; ಆತ್ಮವೇ ಹೃದಯಾಕಾಶವಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬದುಕನ್ನು ನೋಡಿದವನು ಬಂಧನದಲ್ಲಿರಲಾರನು; ಅವನು ಅನಂತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಸ್ಥಿರ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಆಕಾಶ ಅಥವಾ ಸ್ಪೇಸ್ ಅನ್ನು ಸರ್ವಾಧಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪದಾರ್ಥ, ಶಕ್ತಿ, ಅಲೆಗಳು — ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಪೇಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿವೆ. ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಸ್ಪೇಸ್ ಕೂಡ ಶೂನ್ಯವಲ್ಲ; ಅದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರಗಳು, ಅಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ಆಕಾಶ ಖಾಲಿತನವಲ್ಲ, ಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ಇನ್ನೂ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ನರವಿಜ್ಞಾನವು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಒಂದು 'ಆಂತರಿಕ ಸ್ಪೇಸ್' ಇರುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ–ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅರಿವು ಎಂಬ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಕಾನ್ಶಿಯಸ್ ಅವೇರ್ನೆಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಹೃದಯಾಕಾಶ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗಿನ ಆಕಾಶ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವಂತೆ, ಒಳಗಿನ ಹೃದಯಾಕಾಶ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಡೆ 'ಸ್ಥಳ' ಮುಖ್ಯವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಚೈತನ್ಯ. ವಿಜ್ಞಾನ ಸ್ಪೇಸ್–ಟೈಮ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನಂತ ಆಧಾರವಾಗಿ, ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಧರ್ಮ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚೇತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನೈತಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಏಕತ್ವ

ಅಯಂ ಧರ್ಮಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಧರ್ಮಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ ಧರ್ಮೇ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ,
ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ ಧಾರ್ಮಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।

योऽयमात्मा ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 11 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಧರ್ಮವೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕೇವಲ ನೈತಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಜಗತ್ತನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲತತ್ತ್ವವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡೆಗೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗಲೇ ಸಮೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಅರ್ಥವೂ ಜೀವಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಕ ಸಂಬಂಧವೇ 'ಮಧು'.*

ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ನ್ಯಾಯ–ಸತ್ಯ–ಋತದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಸತ್ತೆಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಪರ ಅಲ್ಲ; ಅಂತರಾತ್ಮದ ಸಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಸತ್ಯನಿಷ್ಠತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚೇತನ್ಯ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ನಿಯಮವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡಾಗ ಅದು ಬಲವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಧರ್ಮದ ಮೂಲ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತರಾತ್ಮದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸತ್ಯಭಾವವೇ ನಿಜವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕತೆ. ಆ ಭಾವ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ನ್ಯಾಯ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಧರ್ಮ ಅನುಸರಣೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಸ್ವಭಾವದ ಸಹಜ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ. ಆತ್ಮವೇ ಧರ್ಮವಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆತ್ಮವೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚೇತನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಸತ್ಯದ ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಧರ್ಮವು ಭಯದಿಂದಲ್ಲ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಪಾಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ನ್ಯಾಯಯುತವೂ ಶಾಂತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸಮತೋಲನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಅರಾಜಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರವು ಇದನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮತೋಲನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನವೇ ಜೀವಿಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವ "ಧರ್ಮಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಈ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದ್ದು.*

ನರವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ನಿರ್ಣಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಸತ್ಯ–ಅಸತ್ಯ, ನ್ಯಾಯ–ಅನ್ಯಾಯ ಎಂಬ ಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮದ ಅನುಭವ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಎಥಿಕಲ್ ಕಾಗ್ನಿಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು, ಧರ್ಮ ಹೊರಗಿನ ಕಾನೂನುಗಳಲ್ಲೇ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ, ಒಳಗಿನ ಚೇತನತೆಯಿಂದ ಬಲ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳು ಹೊರಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ,

ಅಂತರಾತ್ಮದ ಧಾರ್ಮಿಕತೆ ಒಳಗಿನ ಶಿಸ್ತನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಧರ್ಮದ ಪರಮಾಧಾರವಾಗಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಮಹಾಸತ್ಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯ, ಸಾತ್ಯಚೇತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅಚಲ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಏಕತ್ವ

ಇದಂ ಸತ್ಯಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ ಸತ್ಯೇ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ,
ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾತ್ಯಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 12 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಸತ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯನಿಷ್ಠ ಚೇತನ್ಯವಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ 'ಸತ್ಯ'ವನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾತಿನ ಸತ್ಯತೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳು, ಕಾರಣ–ಕಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಂತಿವೆ. ಜೀವಿಗಳು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗಲೇ ಅವರ ಬದುಕು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದೇ ವೇಳೆ ಸತ್ಯದ ಮಹತ್ವವೂ ಜೀವಿಗಳ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ನಡೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯೇ 'ಮಧು'.*

ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗದ, ಕಾಲಾತೀತವಾದ ಚೈತನ್ಯಸತ್ತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ 'ಸಾತ್ಯ'ವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ಯ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು ಅಲ್ಲ; ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಮನೋಭಾವ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಸತ್ಯತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಸಾತ್ಯಚೇತನ್ಯ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ವಾಕ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಸತ್ಯವು ಬದಲಾಗುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೇ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಆಧಾರ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ಯ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ, ಮಾತು, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಏಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕತೆಯೇ ಶಾಂತಿ. ಅಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ, ಅಹಂಕಾರ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ಅಚಲ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಅಚಲತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆ. ಆತ್ಮವೇ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆತ್ಮವೇ ಸಾತ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ನೈಜತೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜೀವನವು ಕಪಟದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ನೇರತೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ 'ಸತ್ಯ' ಎಂದರೆ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ತಕ್ಕ ವಾಸ್ತವ್ಯ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ನಿಯಮವಾಗಲಿ, ಶಕ್ತಿಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ನಿಯಮವಾಗಲಿ — ಇವು ಬದಲಾಗದ ಸತ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಸತ್ಯಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು" ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆಗೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗಿನ ಸಾತ್ಯಚೇತನ್ಯವನ್ನು ನರವಿಜ್ಞಾನವು 'ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಕನ್ಸಿಸ್ಟೆನ್ಸಿ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತು, ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಅಸಂಗತತೆ ಇದ್ದಾಗ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಡಿಸೊನನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಸಾತ್ಯಭಂಗ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಸತ್ಯ ನಿಯಮಗಳು ಜಗತ್ತನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವಂತೆ, ಒಳಗಿನ ಸಾತ್ಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. ವಿಜ್ಞಾನ ವಾಸ್ತವ್ಯದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸತ್ಯದ ಪರಮಾಧಾರವಾಗಿ, ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನುಷ್ಯ, ಮಾನವಚೇತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಮಗ್ರ ಏಕತ್ವ

ಇದಂ ಮಾನುಷಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಮಾನುಷಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ ಮಾನುಷೇ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ,
ಯಶ್ಚಾಯಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ ಮಾನುಷಸ್ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 13 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಮಾನುಷ್ಯಸ್ವರೂಪವೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಮಾನುಷ್ಯಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ಮಾನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾನವಚೇತನ್ಯವಾಗಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದಿಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ 'ಮಾನುಷ' ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾನವದೇಹ ಅಥವಾ ಮಾನವಸಮಾಜದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನುಷ್ಯವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ, ಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳ ನಡುವೆ ಮಾನವನು ವಿಶಿಷ್ಟನಾಗಿರುವುದು ಈ ಬೋಧಶಕ್ತಿಯಿಂದ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾನುಷ್ಯತ್ವವು ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ, ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಸಮಾಜ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನುಷ್ಯತ್ವದ ಅರ್ಥವೂ ಇತರ ಭೂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಕತೆಯೇ 'ಮಧು'.*

ಮಾನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷನು ತೇಜೋಮಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಮಯನೆಂದರೆ, ಮಾನವದೇಹದೊಳಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡ ಆತ್ಮವಲ್ಲ, ಮಾನವಚೇತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮನೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾನುಷಸ್ವರೂಪವಾಗಿ, ಅಂದರೆ ವಿವೇಕ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು

ಕರ್ತವ್ಯಬೋಧೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಮಾನವಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಮಾನವಚೇತನ್ಯ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಪತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನುಷ್ಯತ್ವದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನೊಳಗಿನ ವಿವೇಕ, ಲಜ್ಜೆ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಬೋಧ—ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನ ಸೂಚನೆಗಳು. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಘಟನೆಗಳ ಸರಣಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮಾನವಜೀವನಕ್ಕೆ ಗಂಭೀರತೆ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಮಾನವಜೀವನದ ಮಹಿಮೆ. ಆತ್ಮವೇ ಮಾನುಷ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ; ಆತ್ಮವೇ ಮಾನವಚೇತನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾನವಜೀವನ ಅಲ್ಪವಲ್ಲ; ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವಕ್ಕೆ ದೊರೆತ ಅಪರೂಪದ ಅವಕಾಶ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಮಾನವನನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಚೇತನಾವಂತ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಮೆದುಳು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ, ನೈತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಂತಹ ಉನ್ನತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೇ ಮಾನವನನ್ನು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಹೈಯರ್ ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಫಂಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಮಾನುಷ ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಇನ್ನೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು, ಮಾನವನ ಸಮಾಜಬದ್ಧತೆ. ಸಹಕಾರ, ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮಾನವಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಇದನ್ನು ಎವಲ್ಯೂಷನರಿ ಅಡ್ವಾಂಟೇಜ್ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಇದನ್ನು ಮಧುಭಾವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಪರಸ್ಪರ ಪೋಷಣೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ಥಿರತೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಮಾನವಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಮಾನವಚೇತನ್ಯ — ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾನವನನ್ನು ಚೇತನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಉಪನಿಷತ್ ಅವನನ್ನು ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಮಾನವಜೀವನವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, "ಮಾನುಷ್ಯ" ಎನ್ನುವುದು ದೇಹವಲ್ಲ — ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ ಎಂಬ ಮಹಾಸತ್ಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ.

ಅಯಮಾತ್ಮಾ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಧು, ಅಸ್ಯ ಆತ್ಮನಃ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಧು ।
ಯಶ್ಚಾಯಮಸ್ಮಿನ್ ಆತ್ಮನಿ ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ, ಯಶ್ಚಾಯಮಾತ್ಮಾ
ತೇಜೋಮಯೋಽಮೃತಮಯಃ ಪುರುಷಃ — ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಇದಮಮೃತಂ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಏದಂ ಸರ್ವಮ್ ॥ 14 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ಪೋಷಕರಾಗಿವೆ. ಈ ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷನೂ, ಆತ್ಮವೇ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಹೊಂದಿದ ಪುರುಷನೂ ಒಬ್ಬನೇ. ಆ ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಅಮೃತ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದೇ ಎಲ್ಲವೂ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದ ಶಿಖರಬಿಂದು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆದಿತ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ವಿದ್ಯುತ್, ಆಕಾಶ, ಧರ್ಮ, ಸತ್ಯ, ಮಾನುಷ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಲಾದ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಲಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಆಧಾರವೂ ಆತ್ಮವೇ, ಒಳಗಿನ ಅನುಭವವೂ ಆತ್ಮವೇ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮವೇ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆಧಾರ.*

"ಆತ್ಮನೇ ಭೂತಗಳಿಗೆ ಮಧು" ಎನ್ನುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳಿಗೂ ಜೀವ, ಚೇತನ, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಗುರಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲ ಆತ್ಮನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಭೂತಗಳೇ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಮಧು" ಎನ್ನುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ನಿರ್ಜೀವ ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ; ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕವೇ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಚೇತನ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ–ಪೋಷಿತ ಎಂಬ ದ್ವೈತವೇ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಅಂತರಾರ್ಥ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಹುಡುಕುವವನು ಮತ್ತು ಹುಡುಕಲ್ಪಡುವುದರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಭೇದ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. "ನಾನು ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು" ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇಲ್ಲ; ತಿಳಿಯುವವನಾಗಿಯೂ, ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವ ತತ್ತ್ವವಾಗಿಯೂ ಆತ್ಮನೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಜ್ಞಾನವು ಅನುಭವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಆತ್ಮನ ಹೊರಗೆ ಏನನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಉಳಿಯದು. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ—ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲೇ ಉದಯಿಸಿ ಆತ್ಮನಲ್ಲೇ ಲಯಗೊಳ್ಳುವ ತರಂಗಗಳೆಂದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲ, ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ, ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ದುಃಖವಿಲ್ಲ. ಉಳಿಯುವುದು ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿ — ಆತ್ಮನಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರವಾದ ಶಾಂತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ತತ್ತ್ವವೂ ಇಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗಿನ ಗುರಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮವೇ ಎಂಬ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಮೋಕ್ಷ. ಇದು ಯಾವುದೋ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ; ಈಗಲೇ, ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅರಿಯಬಹುದಾದ ಸತ್ಯ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲ, ಲೀಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಜ್ಞಾನವು ಶ್ರಮವಲ್ಲ, ಸಹಜ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಚೇತನ್ಯದ ಮೂಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನರಸ್ಪಂದನೆಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್–ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ವಿವರಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ "ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಡ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ ಆಫ್ ಕಾಂಶಿಯಸ್‌ನೆಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪನಿಷತ್ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೇರ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ — ಅನುಭವಿಸುವವನು ಆತ್ಮನೇ. ಅನುಭವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ಉತ್ಪನ್ನವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಉಪನಿಷತ್ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೇತನವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಸ್ವಯಂ-ಅವಗಾಹನೆ (ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು) ಮಾನವನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲನು, ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲನು. ಈ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವವೇ

ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅನುಭವ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಮೆಟಾ-ಕಾಗ್ನಿಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ಹೊರಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಚೇತನವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಉಪನಿಷತ್ — ಎರಡೂ ವಿಭಿನ್ನ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲ, ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳು. ಉಪನಿಷತ್ ಕೊನೆಗೆ ಘೋಷಿಸುವುದು ಇದೇ: ಈ ಆತ್ಮವೇ ಅಮೃತ, ಈ ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಈ ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲವೂ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತ ಮಧುಬ್ರಾಹ್ಮಣದ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವೇದಾಂತದ ಸಾರವನ್ನು ಒಂದೇ ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ಅಧಿಪತಿ — ಸರ್ವಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಕೇಂದ್ರತತ್ತ್ವ

ಸ ವಾ ಅಯಮ್ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಮ್ ಅಧಿಪತಿಃ, ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ರಾಜಾ ।
ತದ್ಯಥಾ ರಥನಾಭೌ ಚ ರಥನೇಮೌ ಚ ಅರಾಃ ಸರ್ವೇ ಸಮರ್ಪಿತಾಃ, ಏವಮೇವ ಅಸ್ಮಿನ್ ಆತ್ಮನಿ ಸರ್ವಾಣಿ
ಭೂತಾನಿ, ಸರ್ವೇ ದೇವಾಃ, ಸರ್ವೇ ಲೋಕಾಃ, ಸರ್ವೇ ಪ್ರಾಣಾಃ, ಸರ್ವೇ ಏತೇ ಆತ್ಮಾನಃ ಸಮರ್ಪಿತಾಃ ॥ 15 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 2-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳ ಅಧಿಪತಿ, ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳ ರಾಜ. ಹೇಗೆ ರಥದ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಚಕ್ರದ ಅಂಚುಗಳು ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಿಗಳು ಒಂದಾಗಿ ನೆಲಸಿರುತ್ತವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಗಳು ನೆಲೆಸಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಒಗ್ಗೂಡಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಪರಮಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ, ಆದರೆ ಬಲಾತ್ಕಾರದ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ — ಸ್ಥಾಪಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವ ರಾಜನಂತೆ ಹೊರಗೆ ನಿಂತಿಲ್ಲ; ಅವನು ಒಳಗೇ ನೆಲೆಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ರಥದ ನಾಭಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾಭಿಯಿಲ್ಲದೆ ಚಕ್ರವೇ ಇರಲಾರದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆತ್ಮವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೂ ನಡೆಯಲಾರದು.*

ಇಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು, ಲೋಕಗಳು, ಪ್ರಾಣಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ — ದೇವತೆ, ಜೀವ, ಪ್ರಾಣ, ಲೋಕ ಎಂಬ ಬೇಧಗಳು ಕಾರ್ಯಮಟ್ಟದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಧಾರ ಒಂದೇ — ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮವೇ ರಾಜ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೆಯೂ ಅವನ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವವಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ, ಅವನೇ ಎಲ್ಲದರ ಅಂತರಂಗ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ — ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಅಧಿಕಾರ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಂಬಂಧಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಚಕ್ರದ ಅಂಚಿನಂತೆ; ಅವು ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ನಿನ್ನ ನಿಜವಾದ ಕೇಂದ್ರ ಆತ್ಮವೇ. ಆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇವತೆಗಳ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ, ಲೋಕದ ಅನುಭವ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಮಹಾಸ್ಥೈರ್ಯ. ಆತ್ಮವೇ ಅಧಿಪತಿ ಎಂದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವನಿಗೆ ಲೋಕದ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಭಯಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಚಕ್ರದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುವವನು ಅಲ್ಲ; ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದವನು. ಅದೇ ರಾಜತ್ವ — ಅಧಿಕಾರವಲ್ಲ, ಅಚಲತೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ಅಗತ್ಯ. ಕೇಂದ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಚಲನೆ ಅರಾಜಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಒಳಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಸತ್ಯ. ಒಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣಚಲನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಚಕ್ರದ ನಾಭಿಯಂತೆ ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸುತ್ತಲಿನ ಚಲನೆಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಹೊರಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತ ಜೀವನವೇ ಶಾಂತಿಯ ಮೂಲ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸರ್ವಭೂತಗಳ ರಾಜನೆಂದು ಘೋಷಿಸಿ, "ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ — ಸುತ್ತಲೂ ಜಗತ್ತು" ಎಂಬ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯದ ಆದಿಕ್ಷಣ

ಆತ್ಮೈವೇದಂ ಅಗ್ರ ಆಸೀತ್ ಪುರುಷವಿಧಃ । ಸೋಽನುವೀಕ್ಷ್ಯ ನಾನ್ಯತ್ ಆತ್ಮನಃ ಅಪಶ್ಯತ್ ।
ಸೋಽಹಮಸ್ಮೀತಿ ಅಗ್ರೇ ವ್ಯಾಹರತ್ । ತತೋಽಹಂನಾಮ ಅಭವತ್ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಅಪಿ ಏತರ್ಹಿ ಆಮಂತ್ರಿತಃ ಅಹಮಯಮ್ ಇತಿ ಏವ ಅಗ್ರೇ ಉಕ್ತ್ವಾ
ಅಥ ಅನ್ಯತ್ ನಾಮ ಪ್ರಬ್ರೂತೇ ಯತ್ ಅಸ್ಯ ಭವತಿ ।
ಸ ಯತ್ ಪೂರ್ವಃ ಅಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಾನ್ ಪಾಪ್ಮನಃ ಔಷತ್, ತಸ್ಮಾತ್ ಪುರುಷಃ ಓಷತಿ ಹ ವೈ।
ಸ ತಂ ಯಃ ಅಸ್ಮಾತ್ ಪೂರ್ವಃ ಬುಭೂಷತಿ, ಯ ಏವಂ ವೇದ ॥ 1 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 1-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನೇ ಆಗಿತ್ತು; ಅವನು ಪುರುಷಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದನು. ಅವನು ತನ್ನನ್ನೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮನ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವನು "ನಾನೇ ನಾನು" ಎಂದು ಮೊದಲಿಗೆ ಉಚ್ಚರಿಸಿದನು. ಅದರಿಂದ 'ಅಹಂ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಉಂಟಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿಗೂ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕರೆಯುವಾಗ ಮೊದಲು "ನಾನು" ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಂತರ ಬೇರೆ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತನಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿದುದರಿಂದ 'ಪುರುಷ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟನು. ಯಾರು ಈ ಆತ್ಮನಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯ. "ಆತ್ಮೈವೇದಂ ಅಗ್ರ ಆಸೀತ್" ಎಂಬ ಘೋಷಣೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತು, ಕಾಲ, ನಾಮರೂಪಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಉದಯವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ತನ್ನನ್ನೇ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಕಾಣದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಶುದ್ಧ ಏಕತ್ವ. ಅಲ್ಲಿ ವಿಷಯ–ವಿಷಯಿ ಭೇದವಿಲ್ಲ.*

ಆ ಏಕತ್ವದಿಂದಲೇ ಮೊದಲ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ — "ಸೋಽಹಮಸ್ಮಿ". ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಹಂಕಾರದ "ನಾನು" ಅಲ್ಲ; ಇದು ಆತ್ಮನ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಆತ್ಮಬೋಧನೆಯಿಂದಲೇ 'ಅಹಂ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಬಂದಿದೆ. ನಾಮಕರಣದ ಕ್ರಮವೂ ಇದರಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆ — ಮೊದಲು ಆತ್ಮಬೋಧೆಯ "ನಾನು", ನಂತರ ಉಪಾಧಿಗಳ ಹೆಸರು. "ಪುರುಷ" ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಪ್ಮನಗಳನ್ನು, ಅಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿದವನು ಪುರುಷ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಪಾಪನಾಶಕ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ನಾವು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ, ಅನುಭವಿಸುವಾಗ — ಎಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ "ನಾನು" ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಮೊದಲಿಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ "ನಾನು" ದೇಹವೇನಾ, ಮನಸ್ಸೇನಾ, ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷಿಚೇತನವೇನಾ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು "ನಾನು" ಎಂಬ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಅಹಂಕಾರವಲ್ಲ; ಅದು ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ.*

ಯಾರು "ನಾನು" ಎಂಬುದನ್ನು ದೇಹದ ಮಿತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಅಜ್ಞಾನಜನ್ಯ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮುಕ್ತಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಫಲವಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಸಂಭವಿಸುವ ಪರಿವರ್ತನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಆತ್ಮಪ್ರತ್ಯಭಿಜ್ಞೆ. "ನಾನು" ಎಂಬುದು ಬಂಧನವಲ್ಲ; ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತರೆ ಮುಕ್ತಿಯ ದ್ವಾರ. ಆತ್ಮವೇ ಮೊದಲಿಗೆ "ನಾನು" ಎಂದು ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದುದರಿಂದ, ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಎಂಬ ಮಹಾವಾಕ್ಯದ ಬೀಜ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಲೋಕದ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಲೋಕವೇ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಅನುಭವವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಪುರುಷತ್ವ — ಪಾಪಾತೀತತೆ, ಭಯಾತೀತತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ನರವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ self-awareness ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ಅವಗಾಹನೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನೇ ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ "ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಮೂಲಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು core self ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ("I") ಸದಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ವ್ಯಾಕರಣವಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನರಚನೆಯ ಮೂಲವಿಧಾನ. ಉಪನಿಷತ್ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಮೊದಲು "ಅಹಂ", ನಂತರ ನಾಮರೂಪ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮೆಟಾ-ಕಾಗ್ನಿಷನ್ ಎಂದು ವಿವರಿಸುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆದಿಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಚೇತನ್ಯದ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಒಳಗೆ ಉಪನಿಷತ್ ಚೇತನ್ಯದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳು.

ಈ ಉಪದೇಶವು **ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್**ನ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಶಿಖರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, "ನಾನು" ಎಂಬ ಅನುಭವವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಎಂಬ ಮಹಾಸತ್ಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಪ್ರಿಯತೆ — ಎಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿಗಳ ಮೂಲಸತ್ಯ

ತದೇತತ್ ಪ್ರೇಯಃ ಪುತ್ರಾತ್ ಪ್ರೇಯೋ ವಿತ್ತಾತ್ ಪ್ರೇಯೋಽನ್ಯಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಸ್ಮಾತ್ ಅಂತರತರಂ
ಯದಯಮಾತ್ಮಾ।ಸ ಯೋಽನ್ಯಂ ಆತ್ಮನಃ ಪ್ರಿಯಂ ಬ್ರುವಾಣಂ
ಬ್ರೂಯಾತ್ — ಪ್ರಿಯ ರೋತ್ಸ್ಯತಿ ಇತಿ — ಈಶ್ವರೋ ಹ ತಥೈವ ಸ್ಯಾತ್ ।
ಆತ್ಮಾನಮೇವ ಪ್ರಿಯಂ ಉಪಾಸೀತ ।
ಸ ಯ ಆತ್ಮಾನಮೇವ ಪ್ರಿಯಂ ಉಪಾಸ್ತೇ ನ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಿಯಂ ಪ್ರಮಾಯುಕಂ ಭವತಿ ॥ 8 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 1-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪುತ್ರನಿಗಿಂತಲೂ, ಸಂಪತ್ತಿಗಿಂತಲೂ, ಇತರ ಎಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಂತರಂಗವಾಗಿರುವುದು ಆತ್ಮ. ಯಾರು ಆತ್ಮವಲ್ಲದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ "ಇದೇ ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರ ಆ

ಪ್ರಿಯ ವಸ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಪ್ರಿಯವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಯಾರು ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಪ್ರಿಯವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರ ಪ್ರಿಯತೆ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಕ್ಯವು ಪ್ರೀತಿಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲವರೆಗೂ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನು ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಎಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಕೇಂದ್ರ ಆತ್ಮವೇ. ಪುತ್ರನ ಪ್ರೀತಿ, ಸಂಪತ್ತಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳ ಬಯಕೆ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.*

ಯಾವುದನ್ನು ಆತ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಾಗಿ ಪ್ರಿಯವೆಂದು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ಅನಿತ್ಯ; ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಈಶ್ವರೋ ಹ ತಥೈವ ಸ್ಯಾತ್" ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಅಂತಹ ಪ್ರೀತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ವಿಘಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ ಉಪಾಸನೆಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ — ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಿಯತೆಯತ್ತ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ದುಃಖಗಳ ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಿಯವಸ್ತುಗಳ ನಷ್ಟದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆ ದುಃಖದ ಮೂಲವನ್ನೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವುದೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮದ ಪ್ರತಿಫಲನ; ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸತ್ಯವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿದಾಗ ಭಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಪ್ರಿಯವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸಿದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಂತರಂಗ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡುವುದಿಲ್ಲ.*

ಇಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ ಪೂಜಾಚಾರವಲ್ಲ; ಮೌಲ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಯಾವುದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ. ಆ ಕೇಂದ್ರ ಆತ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಂಧನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಸಹಜವಾಗಿ ಸೌಹಾರ್ದವಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಅಚಲ ಪ್ರೀತಿ. ಆತ್ಮವೇ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲವೂ ಗುರಿಯೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮಪ್ರಿಯತೆಯೇ ಶಾಶ್ವತ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ನಷ್ಟದ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಲೋಕವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಲೋಕವನ್ನು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಉಪನಿಷತ್ ಬೋಧಿಸುವ ಪರಮಸೌಖ್ಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಖವು ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರತಿಫಲಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ಸಂತೋಷ ಕ್ಷಣಿಕ; ಆಂತರಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ. ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುವ ಆತ್ಮಪ್ರಿಯತೆ ಇದೇ ಆಂತರಿಕ ಸುಖದ ಮೂಲ.

ನರವಿಜ್ಞಾನವು ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆ ಇದ್ದಾಗ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಯಂ-ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಸ್ವಯಂ-ಲಂಗರು ಹಾಕುವಿಕೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ; ಉಪನಿಷತ್ ಅದನ್ನೇ ಆತ್ಮೋಪಾಸನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರೀತಿಗಳು ಬದಲಾಗುವ ಅನಿಶ್ಚಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ್ಮಪ್ರಿಯತೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಧಾರ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಲೇ ಬೋಧಿಸಿದೆ.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅದರ ಶಾಶ್ವತ ಮೂಲವಾದ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ನಾಶರಹಿತ ಸುಖದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ — ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸರ್ವಾತ್ಮಭಾವ

ಬ್ರಹ್ಮ ವಾ ಇದಂ ಅಗ್ರ ಆಸೀತ್ । ತದಾತ್ಮಾನಮೇವ ಅವೇದ — ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮೀತಿ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ತತ್ ಸರ್ವಮ್ ಅಭವತ್ । ತದ್ಯೋ ಯೋ ದೇವಾನಾಂ ಪ್ರತ್ಯಬುದ್ಧ್ಯತ ಸ
ಏವ ತದಭವತ್, ತಥರ್ಷೀಣಾಂ ತಥಾ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ।
ತದ್ಧೈತತ್ ಪಶ್ಯನ್ನ ಋಷಿಃ ವಾಮದೇವಃ ಪ್ರತಿಪೇದೇ — ಅಹಂ ಮನುಃ ಅಭವಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಇತಿ ।
ತದಿದಮಪಿ ಏತರ್ಹಿ ಯ ಏವಂ ವೇದ — ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮೀತಿ — ಸ ಇದಂ ಸರ್ವಂ ಭವತಿ ।
ತಸ್ಯ ಹ ನ ದೇವಾಶ್ಚನ ಅಭೂತ್ಯಾ ಈಶತೇ । ಆತ್ಮಾ ಹ್ಯೇಷಃ ಸ ಭವತಿ ।
ಅಥ ಯೋಽನ್ಯಾಂ ದೇವತಾಂ ಉಪಾಸತೇ — ಅನ್ಯೋಽಸಾವನ್ಯೋಽಹಮಸ್ಮೀತಿ — ನ ಸ ವೇದ ।
ಯಥಾ ಪಶುರೇವ ಸ ದೇವಾನಾಂ ।
ಯಥಾ ಹ ವೈ ಬಹವಃ ಪಶವೋ ಮನುಷ್ಯಂ ಭುಞ್ಜ್ಯುಃ, ಏವಮೇಕೈಕಃ ಪುರುಷೋ ದೇವಾನ್ ಭುನಕ್ತಿ ।
ಏಕಸ್ಮಿನ್ನೇವ ಪಶಾವಾದೀಯಮಾನೇ ಅಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ, ಕಿಮು ಬಹುಷು ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಏಷಾಂ ತತ್ ನ ಪ್ರಿಯಂ ಯದ್ ಏತತ್ ಮನುಷ್ಯಾಃ ವಿದ್ಯುಃ ॥ 10 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 1-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿತ್ತು. ಬ್ರಹ್ಮನು ತನ್ನನ್ನೇ ಅರಿತುಕೊಂಡನು — "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮನೇ" ಎಂದು. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿತು. ದೇವರಲ್ಲಿ, ಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತರೋ, ಅವರೇ ಬ್ರಹ್ಮರಾದರು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಋಷಿ ವಾಮದೇವನು "ನಾನು ಮನುನಾಗಿದ್ದೆ, ಸೂರ್ಯನಾಗಿದ್ದೆ" ಎಂದು ಅನುಭವಿಸಿದನು. ಇಂದಿಗೂ ಯಾರು "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮನೇ" ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಎಲ್ಲವೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ದೇವತೆಗಳೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಾರವು, ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮನೇ ಅವರ ಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಯಾರು ಬೇರೆ ದೇವತೆಯನ್ನು ಉಪಾಸಿಸಿ "ಅವನು ಬೇರೆ, ನಾನು ಬೇರೆ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವರು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಪಶುವಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಅನೇಕ ಪಶುಗಳು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮನುಷ್ಯರು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಪಶು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ; ಅನೇಕ ಪಶುಗಳು ಹೋದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದುಃಖ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಹಾವಾಕ್ಯವು ವೇದಾಂತದ ಹೃದಯ. "ಬ್ರಹ್ಮ ವಾ ಇದಂ ಅಗ್ರ ಆಸೀತ್" ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭವನ್ನು ಅಲ್ಲ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಸೃಷ್ಟಿಯೆಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ. "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂಬ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯದಿಂದ ದ್ವೈತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು, ಋಷಿಗಳು, ಮನುಷ್ಯರು ಎಂಬ ಭೇದಗಳು ಜ್ಞಾನ–ಅಜ್ಞಾನಗಳ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ. ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಎದ್ದರೋ, ಅವರು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ.*

ವಾಮದೇವ ಋಷಿಯ ಅನುಭವ ಮಹತ್ವದ್ದು. "ನಾನು ಮನುನಾಗಿದ್ದೆ, ಸೂರ್ಯನಾಗಿದ್ದೆ" ಎನ್ನುವುದು ದೇಹಾಂತರ ಕಥೆಯಲ್ಲ; ಆತ್ಮದ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯ ಅನುಭವ. ಆತ್ಮನು ಒಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ "ದೇವತೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಆಳುತ್ತವೆ" ಎಂಬ ಭಾವ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವೇ ದೇವತೆಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾದಾಗ, ಭಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಈ ವಾಕ್ಯವು ಉಪಾಸನೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ವೈತೋಪಾಸನೆ — "ನಾನು ಬೇರೆ, ದೇವತೆ ಬೇರೆ" — ಉಪಾಸಕನನ್ನು ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಇಡುತ್ತಾನೆ;*

ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೇತನವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಪನಿಷತ್ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಅಂಥವನು ಪಶುವಿನಂತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪಶು ಎಂಬುದು ಅವಮಾನವಲ್ಲ; ಉಪಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿ. ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ, ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆ. ಆಗ ಉಪಾಸನೆ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ; ಭಕ್ತಿ ದಾಸ್ಯವಲ್ಲ, ಐಕ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಭಾಗದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪರಮಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮನೇ" ಎಂಬ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನ ಸೀಮಿತತೆಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ದೇವತೆಗಳ ಭಯ, ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪಗಳ ಲೆಕ್ಕ, ಜನನ–ಮರಣದ ಆತಂಕ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಅಹಂಕಾರದ ಘೋಷಣೆ ಅಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಯ. ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಕೇವಲ ಶಾಂತಿ, ಐಕ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆ ಕುರಿತು ಗಂಭೀರ ಚರ್ಚೆಗಳಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದಷ್ಟು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ತನ್ನನ್ನು ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವೆಂದು ಅರಿತಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆತ್ಮಾತೀತತೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಇದನ್ನೇ "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಇನ್ನೂ, ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದರೆ (ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಾಹ್ಯ ಸ್ಥಾನ) ಅಸಹಾಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಒಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿತ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದರೆ (ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಳ) ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ ದೇವತೆ–ಪಶು ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಜಾಗೃತಿಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದನ್ನು, ಉಪನಿಷತ್ ಚೇತನ್ಯದ ಪರಮ ಐಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಭಜಿತ ಗುರುತಿನಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಗುರುತಿಗೆ ಸಾಗುವ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತದ ಶಿಖರವಾಗಿ, "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವು ದರ್ಶನವಲ್ಲ, ನೇರ ಅನುಭವ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ಲೋಕ — ವರ್ಣಭೇದಾತೀತ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ

ತದೇತದ್ಬ್ರಹ್ಮ ಕ್ಷತ್ರಂ ವಿಟ್ ಶೂದ್ರಃ । ತದಗ್ನಿನೈವ ದೇವೇಷು ಬ್ರಹ್ಮಾಭವತ್,
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಮನುಷ್ಯೇಷು, ಕ್ಷತ್ರಿಯೇಣ ಕ್ಷತ್ರಿಯಃ, ವೈಶ್ಯೇನ ವೈಶ್ಯಃ, ಶೂದ್ರೇಣ ಶೂದ್ರಃ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಅಗ್ನಾವೇವ ದೇವೇಷು ಲೋಕಂ ಇಚ್ಛಂತೇ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇ ಮನುಷ್ಯೇಷು ।
ಏತಾಭ್ಯಾಂ ಹಿ ರೂಪಾಭ್ಯಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಭವತ್ । ಅಥ ಯೋ ಹ ವಾ ಅಸ್ಮಾತ್ ಲೋಕಾತ್
ಸ್ವಂ ಲೋಕಂ ಅದೃಷ್ಟ್ವಾ ಪ್ರೈತಿ, ಸ ಏನಂ ಅವಿದಿತೋ ನ ಭುನಕ್ತಿ, ಯಥಾ ವೇದಃ ವಾ
ಅನನೂಕ್ತಃ, ಅನ್ಯದ್ವಾ ಕರ್ಮ ಅಕೃತಂ । ಯದಿ ಹ ವಾ ಅಪ್ಯನೇವಂವಿತ್ ಮಹತ್ ಪುಣ್ಯಂ
ಕರ್ಮ ಕರೋತಿ, ತದ್ಧಾಸ್ಯ ಅಂತತಃ ಕ್ಷೀಯತ ಏವ । ಆತ್ಮಾನಮೇವ ಲೋಕಂ ಉಪಾಸೀತ ।
ಸ ಯ ಆತ್ಮಾನಮೇವ ಲೋಕಂ ಉಪಾಸ್ತೇ, ನ ಹಾಸ್ಯ ಕರ್ಮ ಕ್ಷೀಯತೇ ।
ಅಸ್ಮಾತ್ ಹಿ ಏವ ಆತ್ಮನಃ ಯದ್ಯತ್ ಕಾಮಯತೇ, ತತ್ತತ್ ಸೃಜತೇ ॥ 15 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 1-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ವೈಶ್ಯ ಮತ್ತು ಶೂದ್ರ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮನಾಗಿದ್ದಾನೆ; ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿ, ಕ್ಷತ್ರಿಯನಾಗಿ, ವೈಶ್ಯನಾಗಿ, ಶೂದ್ರನಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕವನ್ನು ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ; ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣದಲ್ಲಿ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ರೂಪಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಈ ಲೋಕದಿಂದ

ಹೊರಟು, ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಲೋಕವನ್ನು ಕಾಣದೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಲೋಕ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಉಚ್ಚರಿಸದ ವೇದವಿದ್ದಂತೆ, ಮಾಡದ ಕರ್ಮವಿದ್ದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಮಹಾಪುಣ್ಯ ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದರ ಫಲ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಲೋಕವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಯಾರು ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಲೋಕವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರ ಕರ್ಮ ಕ್ಷಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಇಚ್ಛೆಯಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವರ್ಣಭೇದವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಶ್ರೇಣಿಗಳಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಕಾರ್ಯರೂಪಗಳಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಲೋಕನಿರ್ವಹಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ದೇವಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ, ಮಾನವಲೋಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಅಗ್ನಿ ಕೇವಲ ಹೋಮಾಗ್ನಿಯಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ಸಂಕೇತ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂಬುದು ಜನ್ಮಸೂಚಕ ಪದವಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನಧಾರಕತ್ವದ ಸೂಚನೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣ.*

ಇಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಮಹತ್ವದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಲೋಕದಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಲೋಕವನ್ನು — ಆತ್ಮಲೋಕವನ್ನು — ಅರಿಯದೆ ಹೋದರೆ, ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಫಲಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ವೇದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸದೆ ಇಟ್ಟಂತೆಯೇ, ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಬಿಟ್ಟಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರ್ಮದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಆಧಾರ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ವರ್ಣ, ಸ್ಥಾನ, ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವನ ಲೋಕವೂ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ — ನಿನ್ನ ನಿಜವಾದ ಲೋಕ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವೇ. ಅದನ್ನು ಕಾಣದೆ ಹೊರಟರೆ, ಜೀವನದ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಲೋಕವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸುವುದು ಅಂದರೆ, ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಚೇತನತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು. ಆಗ ಕರ್ಮ ಬಂಧನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಸಹಜ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಆತ್ಮವೇ ಲೋಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದವನಿಗೆ ಕರ್ಮಕ್ಷಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಚ್ಛೆಯೂ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಉದಯಿಸುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವನಿಗೆ ಲೋಕವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ — ಲೋಕವೇ ಅವನೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ಶ್ರಮ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗಿನ ದೃಢವಾದ ಕೇಂದ್ರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಫಲಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಚೇತನತೆಯನ್ನು ಜೀವನದ ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ಒಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಮಾನವನ ಆಶಯಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಗಳು ಅವನ ಅಂತರಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅಂತರಂಗ ದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ದೃಢ. ಇದನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಇಚ್ಛೆಯಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ, ವರ್ಣ ಮತ್ತು ಲೋಕಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಂತಿಮ ಆಧಾರ ಆತ್ಮವೇ ಎಂಬ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಆತ್ಮೋಪಾಸನೆಯೇ ನಾಶರಹಿತ ಜೀವನಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳ ಆಧಾರ — ಯಜ್ಞ, ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವಭೂತಸೌಹಾರ್ದ

ಅಥೋ ಅಯಂ ವಾ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಲೋಕಃ ।
ಸ ಯತ್ ಜುಹೋತಿ ಯತ್ ಯಜತೇ ತೇನ ದೇವಾನಾಂ ಲೋಕಃ ।
ಅಥ ಯತ್ ಅನುಬ್ರೂತೇ ತೇನ ಋಷೀಣಾಂ ।
ಅಥ ಯತ್ ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಿಪೃಣಾತಿ ಯತ್ ಪ್ರಜಾಂ ಇಚ್ಛತೇ ತೇನ ಪಿತ್ರೂ ಣಾಂ ।
ಅಥ ಯತ್ ಮನುಷ್ಯಾನ್ ವಾಸಯತೇ ಯತ್ ಏಭ್ಯೋಽಶನಂ ದದಾತಿ ತೇನ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ।
ಅಥ ಯತ್ ಪಶುಭ್ಯಃ ತೃಣೋದಕಂ ವಿಂದತಿ ತೇನ ಪಶೂನಾಂ ।
ಯತ್ ಅಸ್ಯ ಗೃಹೇಷು ಶ್ವಾಪದಾ ವಯಾಸಿ ಅಪಿಪೀಲಿಕಾಭ್ಯಃ ಉಪಜೀವಂತಿ ತೇನ ತೇಷಾಂ ಲೋಕಃ ।
ಯಥಾ ಹ ವೈ ಸ್ವಾಯ ಲೋಕಾಯ ಅರಿಷ್ಟಿಂ ಇಚ್ಛೇತ್ ಏವಂ ಹ ಏವಂವಿದೇ
ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಅರಿಷ್ಟಿಂ ಇಚ್ಛಂತಿ । ತದ್ವಾ ಏತತ್ ವಿದ್ಯಿತಂ ಮೀಮಾಂಸಿತಮ್ ॥ 16 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 1-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳ ಲೋಕ. ಯಾರು ಹೋಮ ಮತ್ತು ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ದೇವತೆಗಳ ಲೋಕ ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ವೇದವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಋಷಿಗಳ ಲೋಕ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ಸಂತಾನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಪಿತೃಲೋಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ವಾಸಗೊಳಿಸಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಲೋಕ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಪಶುಗಳಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಪಶುಲೋಕ ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಹುಳು, ಇಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೂ ಬದುಕಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಲೋಕವೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಇದುವೇ ತಿಳಿದೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸತ್ಯ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಲೋಕವೆಂಬುದನ್ನು ಭೌಗೋಳಿಕ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಂಬಂಧಗಳ ಜಾಲವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಒಂದು ಲೋಕವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞವು ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ; ವೇದಾನುಸರಣೆ ಋಷಿಪರಂಪರೆಯ ನಿರಂತರತೆ; ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಕುಟುಂಬಧಾರಣೆ; ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಮಾಜಸ್ಥಿರತೆ; ಪಶುಗಳಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ಪ್ರಕೃತಿಸಮತೋಲನ; ಮನೆಮುತ್ತಲಿನ ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಸರ್ವಜೀವಸೌಹಾರ್ದ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ವಿಭಿನ್ನ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲ; ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತ ಜೀವನದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 'ಲೋಕ' ಎಂಬುದು ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಸೇವೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ದೇವತೆ, ಋಷಿ, ಪಿತೃ, ಮನುಷ್ಯ, ಪಶು, ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳು — ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸ್ಥಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಉಸಿರಿನಂತೆ ಸಹಜ. ಇಂಥವನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬೇಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದವೇ ಅವನ ಸುತ್ತಲೂ ವಲಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಸರ್ವಭೂತೈಕ್ಯ. ಆತ್ಮವೇ ಲೋಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಲೋಕಪೋಷಣೆ ಆತ್ಮಸೇವೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಯಾಗದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವವರೆಗೂ — ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ಪೂರ್ಣತೆ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವವನಿಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲ; ಅವನ ಬದುಕು ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯು, ಅದೇ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವನವು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಿಭಾಗ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಉಳಿದವುಗಳಿಗೂ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ; ಅವನ ಸುತ್ತಲೂ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನೇ ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತ ಜೀವನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ; ಅದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸರ್ವಲೋಕಾಧಾರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಸೇವೆಯೇ ಯಜ್ಞ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯೇ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಲೋಕ — ಯಜ್ಞ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಸೌಹಾರ್ದದ ತತ್ತ್ವ

ಅಥೋ ಅಯಮ್ ಆತ್ಮಾ ವೈ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಲೋಕಃ ।
ಸಃ ಯತ್ ಜುಹೋತಿ ಯತ್ ಯಜತೇ ತೇನ ದೇವಾನಾಂ ಲೋಕಃ ।
ಅಥ ಯತ್ ಅನುಬ್ರೂತೇ ತೇನ ಋಷೀಣಾಮ್ ।
ಅಥ ಯತ್ ಪಿತೃಭ್ಯಃ ನಿಪೃಣಾತಿ ಯತ್ ಪ್ರಜಂ ಇಚ್ಛತೇ ತೇನ ಪಿತೃಣಾಮ್ ।
ಅಥ ಯತ್ ಮನುಷ್ಯಾನ್ ವಾಸಯತೇ ಯತ್ ಏಭ್ಯಃ ಅಶನಂ ದದಾತಿ ತೇನ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಮ್ ।
ಅಥ ಯತ್ ಪಶುಭ್ಯಃ ತೃಣೋದಕಂ ವಿಂದತಿ ತೇನ ಪಶೂನಾಮ್ ।
ಯತ್ ಅಸ್ಯ ಗೃಹೇಷು ಶ್ವಾಪದಾಃ ವಯಾಂಸಿ ಆ ಪಿಪೀಲಿಕಾಭ್ಯಃ ಉಪಜೀವಂತಿ ತೇನ ತೇಷಾಂ ಲೋಕಃ ।
ಯಥಾ ಹ ಸ್ವಾಯ ಲೋಕಾಯ ಅರಿಷ್ಟಿಂ ಇಚ್ಛೇತ್, ಏವಂ ಹ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಏವಂವಿದೇ ಅರಿಷ್ಟಿಂ ಇಚ್ಛಂತಿ ।
ತತ್ ಏತತ್ ವೈ ವಿದಿತಂ ಮೀಮಾಂಸಿತಮ್ ॥ 17 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 1-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳ ಲೋಕ. ಯಾರು ಹೋಮ–ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ದೇವತೆಗಳ ಲೋಕ ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಋಷಿಗಳ ಲೋಕ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಿ ಸಂತಾನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಪಿತೃಲೋಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ವಾಸ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯಲೋಕ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಪಶುಗಳಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಪಶುಲೋಕ ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಹುಳು, ಇರುವೆಗಳವರೆಗೂ ಬದುಕಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಲೋಕವೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟು ಪರಿಶೀಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸತ್ಯ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಮಸ್ತ ಲೋಕಗಳ ಜೀವಾಳವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಲೋಕಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಆಧಾರ ಒಂದೇ — ಆತ್ಮ. ಯಜ್ಞ, ಅಧ್ಯಯನ, ಪಿತೃಸೇವೆ, ಮಾನವಸೇವೆ, ಪಶುಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲ; ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತ ಜೀವನದ ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳು.*

ಇಲ್ಲಿ "ಲೋಕ" ಎಂದರೆ ಭೌತಸ್ಥಳವಲ್ಲ; ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಯಾವ ವರ್ಗ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಧರ್ಮವು ಕೇವಲ

ದೇವಾಲಯ ಅಥವಾ ಯಾಗಶಾಲೆಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ಅದು ಮನೆ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಲೋಕಪೋಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇವೆ ಕೃತಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಯವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಸೌಹಾರ್ದಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬೇಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದವೇ ಅವನಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಸರ್ವಜೀವೈಕ್ಯ. ಆತ್ಮವೇ ಲೋಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಲೋಕಪೋಷಣೆ ಆತ್ಮಪೂಜೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಯಜ್ಞದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇರುವೆಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವವರೆಗೂ — ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ಪೂರ್ಣತೆ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವವನು ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನ ಜೀವನವೇ ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಜೀವನವು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯ ಜಾಲ. ಒಂದು ವರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಇದನ್ನೇ ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತ ಜೀವನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ; ಅದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಸ್ವಯಂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸರ್ವಲೋಕಗಳ ಮೂಲಾಧಾರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯೇ ಧರ್ಮದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೂಪ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂವತ್ಸರ–ಪ್ರಜಾಪತಿ — ಷೋಡಶಕಲಾತ್ಮಕ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪ

ಯೋ ವೈ ಸ ಸಂವತ್ಸರಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಷೋಡಶಕಲಃ ಅಯಮೇವ ಸಃ ।
ಯೋಽಯಮೇವಂವಿತ್ ಪುರುಷಃ ತಸ್ಯ ವಿತ್ತಮೇವ ಪಂಚದಶ ಕಲಾಃ, ಆತ್ಮೈವ
ಅಸ್ಯ ಷೋಡಶೀ ಕಲಾ । ಸ ವಿತ್ತೇನ ಏವ ಚ ಪೂರ್ಯತೇ, ಅಪ ಚ ಕ್ಷೀಯತೇ ।
ತದೇತತ್ ನಾಭ್ಯಂ ಯತ್ ಅಯಮ್ ಆತ್ಮಾ, ಪ್ರಧಿಃ ವಿತ್ತಂ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಯದ್ಯಪಿ ಸರ್ವಜ್ಞಾನಿಂ ಜೀಯತೇ, ಆತ್ಮನಾ ಚೇತ್ ಜೀವತಿ,
ಪ್ರಧಿನಾ ಅಗಾತ್ ಇತಿ ಏವ ಆಹುಃ ॥ 15 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 1-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಸಂವತ್ಸರವೇ ಪ್ರಜಾಪತಿಯಾಗಿದೆಯೋ, ಅದೇ ಈ ಷೋಡಶಕಲಾತ್ಮಕ ಪುರುಷ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಂಪತ್ತು ಹದಿನೈದು ಕಲೆಗಳು; ಆತ್ಮವೇ ಅವನ ಹದಿನಾರನೇ ಕಲೆ. ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಅವನು ತುಂಬುತ್ತಾನೆ, ಅದರಿಂದಲೇ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವೇ ನಾಭಿ, ಸಂಪತ್ತು ಅದರ ಚಕ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದರೆ ಅವನು ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. *(ಸಂವತ್ಸರ = ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಪೋಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಲಯಗೊಳಿಸುವ ಚೇತನಕ್ರಮ, ಷೋಡಶಕಲಾತ್ಮಕ ಸಂವತ್ಸರ" ಅಂದರೆ? 15 ಕಲೆಗಳು + ಆತ್ಮ, 15 ಕಲೆಗಳು = ಸಂಪತ್ತು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹಣವಲ್ಲ = ಅದು ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: (1) ಶಕ್ತಿ, (2) ಜ್ಞಾನ, (3) ವಿದ್ಯೆ, (4) ಕೌಶಲ್ಯ, (5) ಸ್ಥಾನ,*

(6) ಗೌರವ, (7) ಸಂಬಂಧಗಳು, (8) ಸಾಧನೆಗಳು, (9) ದೇಹಬಲ, (10) ಬುದ್ಧಿಬಲ, (11) ಇಂದ್ರಿಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ, (12) ಕಾರ್ಯಸಾಧಕತೆ, (13) ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆ, (14) ಲೋಕಾನುಭವ, (15) ಭೋಗಸಾಧನಗಳು.)

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಮಾನವಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಸಂವತ್ಸರ–ಪ್ರಜಾಪತಿ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವತ್ಸರವು ಕೇವಲ ಕಾಲಮಾಪನವಲ್ಲ; ಸೃಷ್ಟಿ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಲಯಗಳ ಸಮಗ್ರ ಚಕ್ರ. ಅದನ್ನೇ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಷೋಡಶಕಲಾತ್ಮಕ — ಅಂದರೆ ಹದಿನಾರು ಕಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಕಲೆಗಳು ವಿತ್ತಕ್ಕೆ, ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪತ್ತು, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಜೀವನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹದಿನಾರನೇ ಕಲೆ ಆತ್ಮ. ಅದು ವೃದ್ಧಿಗೂ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕ್ಷಯಕ್ಕೂ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೇ ನಾಭಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಅದು ಸ್ಥಿರಕೇಂದ್ರ. ವಿತ್ತವು ಪ್ರಧಿ, ಅಂದರೆ ಸುತ್ತುವ ಚಕ್ರ. ಚಕ್ರ ಚಲಿಸಬಹುದು, ನಿಲ್ಲಬಹುದು; ನಾಭಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ವಿತ್ತಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಿದರೆ, ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ ಸದಾ ಅಸ್ಥಿರ. ಲಾಭ–ನಷ್ಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವನು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ ಬದುಕಿದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಕಳೆತಗಳು ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕುಸಿಯಿಸಲಾರವು. ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವೂ, ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಯೂ ಹೋದರೂ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿದವನಲ್ಲ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುವುದು — ನಿನ್ನ ಜೀವನಚಕ್ರದ ಕೇಂದ್ರ ಯಾವುದು ಎಂಬುದೇ ನಿನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಭಿ ಆತ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಕ್ರದ ಚಲನೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಗಾಢ ಸ್ಥೈರ್ಯ. ಆತ್ಮವೇ ಷೋಡಶೀ ಕಲೆ — ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ವಿತ್ತ, ಜ್ಞಾನ, ಸಾಧನೆಗಳು ಹದಿನೈದು ಕಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅವು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಜೀವನ ಪೂರ್ಣವಲ್ಲ. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದವನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಳೆತಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವನು ಬಿದ್ದವನಲ್ಲ; ಅವನು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೇ ನಿಂತವನು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಸದಾ ಅಸ್ಥಿರ. ಸಾಧನೆ, ಸ್ಥಾನ, ಸಂಪತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ದೃಢ ಕೇಂದ್ರವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಒಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಚಲನೆಗಳು ಚಕ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ನಾಭಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗ ಸ್ಥಿರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಿನ ಸಮೃದ್ಧಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಆತ್ಮವೇ ನಾಭಿ; ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವೂ ಅದರ ಸುತ್ತುವ ಚಕ್ರ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಮಾನವಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, "ಕಳೆತಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಅಚಲವಾಗಿರುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಸಮೃದ್ಧಿ" ಎಂಬ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ — ಪ್ರಾಣಚಲನದೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೇತನ

ಅಥ ಹೈನಮ್ ಉಷಸ್ತಶ್ಚಾಕ್ರಾಯಣಃ ಪಪ್ರಚ್ಛ — ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಇತಿ ಹೋವಾಚ ।
ಯತ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಅಪರೋಕ್ಷಾತ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಯ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ, ತಂ ಮೇ ವ್ಯಾಚಕ್ಷ್ವ ಇತಿ ।
ಏಷ ತ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ । ಕತಮೋ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸರ್ವಾಂತರಃ?
ಯಃ ಪ್ರಾಣೇನ ಪ್ರಾಣಿತಿ — ಸ ತ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ ।
ಯೋಽಪಾನೇನ ಅಪಾನಿತಿ — ಸ ತ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ ।

ಯೋ ವ್ಯಾನೇನ ವ್ಯಾನಿತಿ — ಸ ತ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ ।
ಯ ಉದಾನೇನ ಉದಾನಿತಿ — ಸ ತ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ । ಏಷ ತ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ ॥ 1 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 3-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಉಷಸ್ತ ಚಾಕ್ರಾಯಣನು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದನು — "ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಬ್ರಹ್ಮ, ಎಲ್ಲರೊಳಗಿರುವ ಆತ್ಮ — ಅದನ್ನು ನನಗೆ ವಿವರಿಸು" ಎಂದು. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು — "ಈ ಆತ್ಮನೇ ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವವನು ಆತ್ಮ, ಅಪಾನದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವನು ಆತ್ಮ, ವ್ಯಾನದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸುವವನು ಆತ್ಮ, ಉದಾನದಿಂದ ಮೇಲೇಳಿಸುವವನು ಆತ್ಮ. ಈ ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲರೊಳಗಿನ ಅಂತರಂಗ."

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಆತ್ಮವನ್ನು ಯಾವ ದೇವತೆ, ಯಾವ ರೂಪ, ಯಾವ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಅಲ್ಲದೆ — ನೇರ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. "ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಅಪರೋಕ್ಷ" ಎಂದರೆ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಅನುಭವ. ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡಲು ಕಣ್ಣು ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಹಿಡಿಯಲು ಕೈ ಬೇಕಿಲ್ಲ; ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಜೀವವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಚೇತನ. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಾಣಚಲನಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ — ಇವು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಡೆಸುವವನು, ಅವುಗಳೊಳಗೇ ನಿಂತಿರುವ ಸಾಕ್ಷಿ ಆತ್ಮ. ಪ್ರಾಣ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡುವದು ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮವೇ ಒಳಗೆ ಇದ್ದು ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ದೂರದ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ನೀನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮ ಈಗಲೇ ನಿನ್ನ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಜೀವ ಉಳಿಯುವಾಗ — ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಆತ್ಮವೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆತ್ಮ ಹೊರಗಲ್ಲ; ಅದು ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಸತ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು "ಸರ್ವಾಂತರ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ — ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲದರೊಳಗಿನೊಳಗೆ ಇರುವದು. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣದೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ; ಅವೆರಡಕ್ಕೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿರ ಚೇತನ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ನೇರತೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನಂತೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದೇ ಅಜ್ಞಾನ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಸಾಧನೆ ಶ್ರಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಜೀವನವೇ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವನವು ನಿರಂತರ ಚಲನದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ಶಕ್ತಿವಿತರಣ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಳಗಿನ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸಮನ್ವಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ಅಗತ್ಯ. ಉಪನಿಷತ್ ಆ ಕೇಂದ್ರವನ್ನೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಚಲನಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು, ವೇಗವಾಗಬಹುದು, ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೇತನ ಸ್ಥಿರ. ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲೇ ಒಂದು ಜಾಗೃತ ಸಾಕ್ಷಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ. ಚಲನೆಗಳೊಳಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದೇ ಈ ಉಪದೇಶದ ಸಾರ.

ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಬೋಧನೆ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ದೇವತೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸರ್ವಾಂತರ ಚೇತನವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮನ ನೇರ ಸೂಚನೆ — ದ್ರಷ್ಟಾ ಸ್ವರೂಪದ ಪರಮಬೋಧ

ಸ ಹೋವಾಚ ಉಷಸ್ತಶ್ಚಾಕ್ರಾಯಣಃ —

यथा विब्रूयात् असौ गौः, असौ अश्वः इति, एवमेव एतत् व्यपदिष्टं भवति ।
यत् एव साक्षात् अपरोक्षात् ब्रह्म, य आत्मा सर्वान्तरः, तं मे व्याचक्ष्व इति ।
एष त आत्मा सर्वान्तरः । कतमो याज्ञवल्क्य सर्वान्तरः?
न दृष्टेः द्रष्टारं पश्येः, न श्रुतेः श्रोतारं शृणुयाः,
न मतेः मन्तारं मन्वीथाः, न विज्ञातेः विज्ञातारं विजानीयाः ।
एष त आत्मा सर्वान्तरः । अतः अन्यदार्तं । ततो ह उषस्तश्चाक्रायणः उपरराम ॥ 2 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 3-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಉಷಸ್ತ ಚಾಕ್ರಾಯಣನು ಹೇಳಿದನು — "ಹಸು, ಕುದುರೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನೀನು ಹೇಳಿದ ವಿವರಣೆ ಆಯಿತು; ಆದರೆ ನಾನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ, ಎಲ್ಲರೊಳಗಿನ ಆತ್ಮ — ಅದನ್ನು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳು" ಎಂದು. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು — "ನೋಡುವುದರಿಂದ ನೋಡಲ್ಪಡುವವನನ್ನು ನೀನು ನೋಡಲಾರೆ; ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಕೇಳುವವನನ್ನು ನೀನು ಕೇಳಲಾರೆ; ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಯೋಚಿಸುವವನನ್ನು ನೀನು ಯೋಚಿಸಲಾರೆ; ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ನೀನು ತಿಳಿಯಲಾರೆ. ಅವನೇ ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲವೂ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟದ್ದು." ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಉಷಸ್ತನು ಮೌನಗೊಂಡನು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಬೋಧನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಿಖರ. ಉಷಸ್ತನು ಮೊದಲು ಕೇಳಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಪ್ರಾಣಚಲನಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಷಸ್ತನು ಇನ್ನೂ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. "ಗೌ, ಅಶ್ವ" ಎಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮವು ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರ ಉತ್ತರ ನೇರ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣ. ನೋಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ಬೇಕು; ಆದರೆ ನೋಡುವವನನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕೇಳುವವನನ್ನು ಶ್ರವಣದಿಂದಲೇ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಚಿಸುವವನನ್ನು ಯೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಹಿಡಿಯಲಾಗದು. ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವಸ್ತುವಾಗಿಸಲಾಗದು. ಈ ಅಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಆತ್ಮದ ಸೂಚನೆ. ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಷಯವಾಗದ, ಸದಾ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಚೇತನ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸುವಾಗಲೇ ತಪ್ಪು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. "ನಾನು ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು, ಅರಿಯಬೇಕು, ಅನುಭವಿಸಬೇಕು" ಎಂಬ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ದ್ವೈತ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವುದು — ನೀನು ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡುವವನಲ್ಲ; ನೀನೇ ಆತ್ಮ. ನೋಡುವವನನ್ನೇ ನೋಡಲು ಹೊರಟರೆ, ನೋಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. "ಅತಃ ಅನ್ಯದಾರ್ತಂ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಬಹಳ ಗಂಭೀರ. ಆತ್ಮವಲ್ಲದ ಎಲ್ಲವೂ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟದ್ದು. ರೂಪ, ನಾಮ, ಅನುಭವ, ಜ್ಞಾನ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬರುವ–ಹೋಗುವವು. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಿದ ಜೀವನ ಅಸ್ಥಿರ. ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ದುಃಖದ ಆಧಾರವೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಮೌನದ ಜ್ಞಾನ. ಮಾತುಗಳು ಇಲ್ಲಿ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ವಿಫಲವಾದಾಗ, ಉಳಿಯುವುದು ನೇರ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದಕ್ಕೇ ಉಷಸ್ತನು ಮೌನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮೌನವು ಅಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಅದು ದ್ವೈತದ ಅಂತ್ಯ. ಆತ್ಮಬೋಧನೆ ತರ್ಕದಿಂದ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಗುರುತಿನಿಂದ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಸತ್ಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಅವು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ "ನೋಡುವವನು ಯಾರು?" ಎಂದು ತಿರುಗಿದಾಗ, ವಸ್ತು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ;

ಉಳಿಯುವುದು ಕೇವಲ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಸ್ತುವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿರ ಸಾಕ್ಷಿ. ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಚಿಂತಕನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಚಿಂತನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆ ನಿಲುವಿನಲ್ಲೇ ಜಾಗೃತತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಈ ಅನುಭವವನ್ನೇ ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೋಡುವವನನ್ನು ನೋಡಲಾಗದಿರುವುದೇ ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಗುರುತು.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗದ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಅಂತರಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸರ್ವಾಂತರ ಚೇತನವೆಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಜ್ಞಾನವು ಮೌನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಹಾಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ — ಕಹೋಳ ಕೌಷೀತಕೇಯ ಸಂವಾದ

ಅಥ ಹೈನಂ ಕಹೋಲಃ ಕಹೋಲಃ ಕೌಷೀತಕೇಯಃ ಪಪ್ರಚ್ಛ — ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಇತಿ ಹೋವಾಚ ।
ಯತ್ ಏವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಅಪರೋಕ್ಷಾತ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಯ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ, ತಂ ಮೇ ವ್ಯಾಚಕ್ಷ್ವ ಇತಿ ।
ಏಷ ತ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಾಂತರಃ । ಕತಮೋ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸರ್ವಾಂತರಃ?
ಯಃ ಅಶನಾಯಾ ಅಪಿಪಾಸೇ ಶೋಕಂ ಮೋಹಂ ಜರಾಂ ಮೃತ್ಯುಮ್ ಅತ್ಯೇತಿ ।
ಏತಂ ವೈ ತಮ್ ಆತ್ಮಾನಂ ವಿದಿತ್ವಾ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ ಪುತ್ರೈಷಣಾಯಾಶ್ಚ ವಿತ್ತೈಷಣಾಯಾಶ್ಚ
ಲೋಕೈಷಣಾಯಾಶ್ಚ ವ್ಯುತ್ಥಾಯ, ಅಥ ಭಿಕ್ಷಾಚರ್ಯಂ ಚರಂತಿ ।
ಯಾ ಹಿ ಏವ ಪುತ್ರೈಷಣಾ, ಸಾ ವಿತ್ತೈಷಣಾ; ಯಾ ವಿತ್ತೈಷಣಾ, ಸಾ ಲೋಕೈಷಣಾ ।
ಉಭೇ ಹ್ಯೇತೇ ಏಷಣೇ ಏವ ಭವತಃ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಪಾಂಡಿತ್ಯಂ ನಿರ್ವಿದ್ಯ, ಬಾಲ್ಯೇನ ತಿಷ್ಠಾಸೇತ್ ।
ಬಾಲ್ಯಂ ಚ ಪಾಂಡಿತ್ಯಂ ಚ ನಿರ್ವಿದ್ಯ, ಅಥ ಮುನಿಃ ಅಮೌನಂ ಚ ಮೌನಂ ಚ ನಿರ್ವಿದ್ಯ ।
ಅಥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ — ಸ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಕೇನ ಸ್ಯಾತ್? ಯೇನ ಸ್ಯಾತ್, ತೇನ ಈದೃಶಃ ಏವ ।
ಅತಃ ಅನ್ಯದಾರ್ತಂ । ತತೋ ಹ ಕಹೋಲಃ ಕೌಷೀತಕೇಯಃ ಉಪರರಾಮ ॥ 1 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 3-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಕಹೋಳ ಕೌಷೀತಕೇಯನು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು — "ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ, ಎಲ್ಲರೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ನನಗೆ ವಿವರಿಸು" ಎಂದು. ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು — "ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಾಂತರ. ಯಾರು ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದುಃಖ, ಮೋಹ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ದಾಟಿದನೋ — ಅವನೇ ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ." ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಪುತ್ರಬಯಕೆ, ಸಂಪತ್ತಿನ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಲೋಕಬಯಕೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಭಿಕ್ಷಾಚರಣೆಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುತ್ರಬಯಕೆ ಎಂದರೆ ಸಂಪತ್ತಿನ ಬಯಕೆ; ಸಂಪತ್ತಿನ ಬಯಕೆ ಎಂದರೆ ಲೋಕಬಯಕೆ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಬಯಕೆಯ ರೂಪಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಬಾಲ್ಯದ ಸರಳತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಮುನಿಯಾಗಬೇಕು; ನಂತರ ಮೌನವೂ ಅಮೌನವೂ ಎರಡನ್ನೂ ಮೀರಬೇಕು. ಆಗ ಅವನು ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲವೂ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟದ್ದು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಕಹೋಳನು ಮೌನಗೊಂಡನು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಉಪದೇಶವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಹಂತವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಹೋಳನು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ — ಆತ್ಮ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬೇಕು? ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಆತ್ಮವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪಡೆದದ್ದರಿಂದಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ದಾಟಿದದ್ದರಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹಸಿವು*

ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ದೇಹಬಂಧನ; ಶೋಕ ಮತ್ತು ಮೋಹ ಮನೋಬಂಧನ; ಜರಾ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ಕಾಲಬಂಧನ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿರುವ ಚೇತನವೇ ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ. ಇಲ್ಲಿಯ ಬೋಧನೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನತ್ಯಾಗವಲ್ಲ, ಆಂತರಿಕ ಕೇಂದ್ರಬದಲಾವಣೆ. ಪುತ್ರ, ವಿತ್ತ ಮತ್ತು ಲೋಕ — ಈ ಮೂರೂ ಬಯಕೆಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ 'ನಾನು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು' ಎಂಬ ಅಹಂನ ವಿಸ್ತಾರ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಈ ವಿಸ್ತಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭಿಕ್ಷಾಚರಣೆಯ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ — ಅದು ಹೊರಗಿನ ವೇಷವಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಮುಕ್ತತೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಗರ್ವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಪಾಂಡಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಬಂಧನವಾಗಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯವೆಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಅದು ಸರಳತೆ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ಕಪಟರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದನ್ನೂ ಮೀರಿದಾಗ, ಮುನಿ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುನಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಮೌನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮೌನದ ಅಹಂಕಾರವನ್ನೂ ಮೀರಬೇಕು. ಉಳಿಯುವುದು ನಿರ್ವಚನಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲಿ "ನಾನು ಏನು" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಮುಕ್ತಿ. ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಏನನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ — ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಅಲ್ಲ, ಮೌನವನ್ನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಬಯಕೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಹೋಳನು ಮೌನವಾಗುತ್ತಾನೆ — ಉತ್ತರ ಮಾತಲ್ಲ, ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದುಃಖಗಳ ಮೂಲ ಬಯಕೆಯೇ ಎಂಬುದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ಸತ್ಯ. ಹಸಿವು–ಬಾಯಾರಿಕೆ ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಶೋಕ–ಮೋಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ–ಮರಣ ಕಾಲದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕೇವಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಗುರುತು ಸರಳವಾದಾಗ, ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಇದನ್ನೇ ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯವು ನಿರಾಕರಣೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ಥಾಪನೆ.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಶಿಖರವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, "ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ" ಎಂಬ ಮಹಾಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ — ಸರ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಅಮೃತಾತ್ಮನ ಸಮಗ್ರ ದರ್ಶನ

ಯಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ತಿಷ್ಠನ್ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಅನ್ತರೋ ಯಂ ಪೃಥಿವೀ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ಪೃಥಿವೀ ಶರೀರಂ ಯಃ ಪೃಥಿವೀಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||3||

ಯೋಽಪ್ಸು ತಿಷ್ಠನ್ನದ್ಭ್ಯೋಽನ್ತರೋ ಯಮಾಪೋ ನ ವಿದುರ್ಯಸ್ಯಾಪಃ ಶರೀರಂ ಯೋಽಪೋಽನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||4||

ಯೋಽಗ್ನೌ ತಿಷ್ಠನ್ನಗ್ನೇರನ್ತರೋ ಯಮಗ್ನಿರ್ನ ವೇದ ಯಸ್ಯಾಗ್ನಿಃ ಶರೀರಂ ಯೋಽಗ್ನಿಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||5||

ಯೋಽನ್ತರಿಕ್ಷೇ ತಿಷ್ಠನ್ನನ್ತರಿಕ್ಷಾದನ್ತರೋ ಯಮನ್ತರಿಕ್ಷಂ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯಾನ್ತರಿಕ್ಷ ಶರೀರಂ ಯೋಽನ್ತರಿಕ್ಷಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||6||

ಯೋ ವಾಯೌ ತಿಷ್ಠನ್ವಾಯೋರನ್ತರಃ ,ಯಂ ವಾಯುರ್ನ ವೇದ,ಯಸ್ಯ ವಾಯುಃ ಶರೀರಮ್, ಯೋ ವಾಯುಮನ್ತರೋ ಯಮಯತಿ,ಏಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||7||

ಯೋ ದಿವಿ ತಿಷ್ಠನ್ದಿವೋಽನ್ತರೋ ಯಂ ದ್ಯೌರ್ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ದ್ಯೌಃ ಶರೀರಂ ಯೋ ದಿವಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||8||

ಯ ಆದಿತ್ಯೇ ತಿಷ್ಠನ್ನಾದಿತ್ಯಾದನ್ತರೋ ಯಮಾದಿತ್ಯೋ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯಾದಿತ್ಯಃ ಶರೀರಂ ಯ ಆದಿತ್ಯಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||9||

ಯೋ ದಿಕ್ಷು ತಿಷ್ಠನ್ದಿಗ್ಭ್ಯೋಽನ್ತರೋ ಯಂ ದಿಶೋ ನ ವಿದುರ್ಯಸ್ಯ ದಿಶಃ ಶರೀರಂ ಯೋ ದಿಶೋಽನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||10||

ಯಶ್ಚನ್ದ್ರತಾರಕೇ ತಿಷ್ಠಶ್ಚನ್ದ್ರತಾರಕಾದನ್ತರೋ ಯಂ ಚನ್ದ್ರತಾರಕಂ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ಚನ್ದ್ರತಾರಕ ಶರೀರಂ ಯಶ್ಚನ್ದ್ರತಾರಕಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||11||

ಯ ಆಕಾಶೇ ತಿಷ್ಠನ್ನಾಕಾಶಾದನ್ತರೋ ಯಮಾಕಾಶೋ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯಾಕಾಶಃ ಶರೀರಂ ಯ ಆಕಾಶಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||12||

ಯಸ್ತಮಸಿ ತಿಷ್ಠಸ್ತಮಸೋಽನ್ತರೋ ಯಂ ತಮೋ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ತಮಃ ಶರೀರಂ ಯಸ್ತಮೋಽನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||13||

ಯಸ್ತೇಜಸಿ ತಿಷ್ಠಸ್ತೇಜಸೋಽನ್ತರೋ ಯಂ ತೇಜೋ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ತೇಜಃ ಶರೀರಂ ಯಸ್ತೇಜೋಽನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ ಇತ್ಯಧಿದೈವತಮಥಾಧಿಭೂತಮ್॥ ||14||

ಯಃ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ತಿಷ್ಠನ್ತ್ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಭೂತೇಭ್ಯೋಽನ್ತರೋ ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ನ ವಿದುರ್ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಶರೀರಂ ಯಃ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನ್ಯನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತ ಇತ್ಯಾಧಿಭೂತಮಥಾಧ್ಯಾತ್ಮಮ್॥ ||15||

ಯಃ ಪ್ರಾಣೇ ತಿಷ್ಠನ್ಪ್ರಾಣಾದನ್ತರೋ ಯಂ ಪ್ರಾಣೋ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಃ ಶರೀರಂ ಯಃ ಪ್ರಾಣಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||16||

ಯೋ ವಾಚಿ ತಿಷ್ಠನ್ವಾಚೋಽನ್ತರೋ ಯಂ ವಾಙ್ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ವಾಕ್ ಶರೀರಂ ಯೋ ವಾಚಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||17||

ಯಶ್ಚಕ್ಷುಷಿ ತಿಷ್ಠಶ್ಚಕ್ಷುಷೋಽನ್ತರೋ ಯಂ ಚಕ್ಷುರ್ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ ಶರೀರಂ ಯಶ್ಚಕ್ಷುರನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||18 ||

ಯಃ ಶ್ರೋತ್ರೇ ತಿಷ್ಠಞ್ಶ್ರೋತ್ರಾದನ್ತರೋ ಯ ಶ್ರೋತ್ರಂ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ಶ್ರೋತ್ರ ಶರೀರಂ ಯಃ ಶ್ರೋತ್ರಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||19||

ಯೋ ಮನಸಿ ತಿಷ್ಠನ್ಮನಸೋಽನ್ತರೋ ಯಂ ಮನೋ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ಮನಃ ಶರೀರಂ ಯೋ ಮನೋಽನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||20||

ಯಸ್ತ್ವಚಿ ತಿಷ್ಠತ್ವಚೋಽನ್ತರೋ ಯಂ ತ್ವಙ್ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ತ್ವಕ್ ಶರೀರಂ ಯಸ್ತ್ವಚಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||21||

ಯೋ ವಿಜ್ಞಾನೇ ತಿಷ್ಠನ್ವಿಜ್ಞಾನಾದನ್ತರೋ ಯಂ ವಿಜ್ಞಾನಂ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಶರೀರಂ ಯೋ ವಿಜ್ಞಾನಮನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ॥ ||22||

ಯೋ ರೇತಸಿ ತಿಷ್ಠ ರೇತಸೋಽನ್ತರೋ ಯ ರೇತೋ ನ ವೇದ ಯಸ್ಯ ರೇತಃ ಶರೀರಂ ಯೋ ರೇತೋಽನ್ತರೋ ಯಮಯತ್ಯೇಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತೋಽದೃಷ್ಟೋ ದ್ರಷ್ಟಾಽಶ್ರುತಃ ಶ್ರೋತಾಽಮತೋ ಮನ್ತಾಽವಿಜ್ಞಾತೋ

ವಿಜ್ಞಾತಾ ನಾನ್ಯೋಽತೋಽಸ್ತಿ ದ್ರಷ್ಟಾ ನಾನ್ಯೋಽತೋಽಸ್ತಿ ಶ್ರೋತಾ ನಾನ್ಯೋಽತೋಽಸ್ತಿ ಮನ್ತಾ ನಾನ್ಯೋಽತೋಽಸ್ತಿ ವಿಜ್ಞಾತ್ರೈಷ ತ ಆತ್ಮಾನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತೋಽತೋಽನ್ಯದಾರ್ತಂ ತತೋ ಹೋದ್ದಾಲಕ ಆರುಣಿರುಪರರಾಮ॥ ||23||

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 3-7)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ವಾಯು, ದ್ಯುಲೋಕ, ಸೂರ್ಯ, ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಚಂದ್ರ–ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಆಕಾಶ, ಅಂಧಕಾರ, ತೇಜಸ್ಸು — ಇವೆಲ್ಲದರೊಳಗೂ ನಿಂತಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದವನಾಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಒಳಗೇ ನಿಂತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮ. ಅವನು ಅಂತರ್ಯಾಮಿ, ಅವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳೊಳಗೂ, ಪ್ರಾಣ, ವಾಕ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ಮನಸ್ಸು, ಸ್ಪರ್ಶ, ವಿಜ್ಞಾನ, ರೇತಸ್ಸು — ಇವೆಲ್ಲದರೊಳಗೂ ನಿಂತಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯದವನಾಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ಶರೀರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಯಮಿಸುವವನು ಆತ್ಮ. ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ದ್ರಷ್ಟ, ಶ್ರೋತ, ಮನ್ತ, ವಿಜ್ಞಾತ. ಅವನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ದ್ರಷ್ಟನೂ ಇಲ್ಲ, ಶ್ರೋತನೂ ಇಲ್ಲ, ಮನ್ತನೂ ಇಲ್ಲ, ವಿಜ್ಞಾತನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲವೂ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟದ್ದು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿರೂಪಣೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಕೃತಿ ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೈವಿಕ ತತ್ತ್ವಗಳವರೆಗೆ, ನಂತರ ಭೂತಮಟ್ಟದಿಂದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಮಟ್ಟದವರೆಗೆ — ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರಚನೆ ಇದೆ: ಅದು ಆ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ, ಆದರೆ ಆ ತತ್ತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಆ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಆ ತತ್ತ್ವವೇ ಅದರ ಶರೀರ. ಆದರೂ ಅದು ಒಳಗೇ ನಿಂತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಭೇದ — ಶರೀರ ಮತ್ತು ಶರೀರಧಾರಿ ಭೇದ. ಲೋಕ, ಪ್ರಕೃತಿ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಚಲನಕ್ಕೂ ಆಧಾರವಾದ ಚೇತನವೇ ಆತ್ಮ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು "ನಾನು" ಎಂದು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ — ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಜ್ಞಾನ, ಶಕ್ತಿ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಎಲ್ಲ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. "ನೀನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿದ್ದೀಯಾದರೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲ; ನೀನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ; ನೀನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಲ್ಲ; ನೀನು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರಾಕರಣೆಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಒಂದೇ ಸತ್ಯ — ಸದಾ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ವಸ್ತುವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಶಬ್ದದಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಭಾಗದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪರಮ ಏಕತ್ವ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಮಟ್ಟದವು. ಅಸ್ತಿತ್ವಮಟ್ಟ-ದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆತ್ಮ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಒಳಗೇ ನಿಂತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಮಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಭಯ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಅಂಟಿಕೆ ಕರಗುತ್ತದೆ, ದುಃಖದ ಮೂಲವೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಋಷಿಯು ಮೌನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ — ಮೌನವೇ ಜ್ಞಾನದ ಪೂರ್ಣತೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೂ — ಪ್ರಕೃತಿ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು — ಅಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿವೆ, ನಿಯಮಗಳಿವೆ, ಸಮತೋಲನಗಳಿವೆ. ಆ ನಿಯಮಗಳು ಜಡ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ; ಆದರೂ ಅವು ನಿಖರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರರ್ಥ, ಕಾರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಆಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಣಸಿದ್ಧಾಂತ ಇದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಅದನ್ನೇ

ಚೇತನರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ, ಸಂವೇದನೆ, ಚಿಂತನೆ, ಜ್ಞಾನ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಏಕಸಮನ್ವಯವೇ ಜೀವನ. ಆ ಸಮನ್ವಯದ ಕೇಂದ್ರವೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಆತ್ಮ. ಅವನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವನು ಅಲ್ಲ; ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಆಧಾರ.

ಈ ಸಮಗ್ರ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣದವರೆಗೆ, ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಜ್ಞಾನವರೆಗೆ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಾಕ್ಷಿತ್ವದವರೆಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿ, "ಒಬ್ಬನೇ ಅಮೃತಾತ್ಮ ಎಲ್ಲದರೊಳಗೂ ಇದ್ದಾನೆ" ಎಂಬ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ರುದ್ರರು ಯಾರು? — ಪ್ರಾಣಗಳ ನಿರ್ಗಮನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋದನತತ್ತ್ವ

ಕತಮೇ ರುದ್ರಾಃ ಇತಿ? ದಶ ಇಮೇ ಪುರುಷೇ ಪ್ರಾಣಾಃ, ಆತ್ಮಾ ಏಕಾದಶಃ ।
ತೇ ಯದಾ ಅಸ್ಮಾತ್ ಶರೀರಾತ್ ಮರ್ತ್ಯಾತ್ ಉತ್ಕ್ರಾಮಂತಿ, ಅಥ ರೋದಯಂತಿ ।
ತತ್ ಯತ್ ರೋದಯಂತಿ, ತಸ್ಮಾತ್ ರುದ್ರಾಃ ಇತಿ ॥ 4 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 3-9)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ರುದ್ರರು ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ — ಈ ಮಾನವದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾದ ಆತ್ಮ — ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹನ್ನೊಂದರು. ಈ ಪ್ರಾಣಗಳು ಮರಣಶೀಲ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋಗುವಾಗ, ಜೀವಿಯನ್ನೂ ಬಂಧುಗಳನ್ನೂ ರೋದನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ರೋದನ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಇವರಿಗೆ 'ರುದ್ರರು' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ದೇವತಾಪುರಾಣದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮರಣಗಳ ನೈಜ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರುದ್ರರು ಭಯಾನಕ ದೇವತೆಗಳು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರುದ್ರರು ಹೊರಗಿಲ್ಲ; ನಮ್ಮದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ — ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಧಿಷ್ಠಾನ ಆತ್ಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಗಳು ಹತ್ತು, ಆತ್ಮ ಸೇರಿ ಹನ್ನೊಂದು — ಇವರೆಲ್ಲರೂ ರುದ್ರರು. ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಾಗ, ದೇಹ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುರಿಯುತ್ತವೆ, ಬದುಕಿನ ಪ್ರವಾಹ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಜನೆಯ ಅನುಭವವೇ ರೋದನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ರೋದನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ರುದ್ರರು ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಮರಣವನ್ನು ಭಯಾನಕ ಘಟನೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ವಿಚ್ಛೇದನವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂಯೋಗ ಇರುವ ತನಕ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಅನುಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಯೋಗ ಕಡಿದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ, ಸಂಬಂಧ, ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲ ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕುಸಿತವೇ ದುಃಖ. ರುದ್ರರು ಎಂದರೆ ದುಃಖವನ್ನು ತರುವ ದೇವತೆಗಳು ಅಲ್ಲ; ದುಃಖದ ಮೂಲವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ತತ್ತ್ವಗಳು. ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೇಲೆ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಾವು 'ನಾನು' ಎಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ರೋದನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಪ್ರಾಣಗಳ ನಿರ್ಗಮನವೂ ಪರಿವರ್ತನೆಯಷ್ಟೇ; ಅಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ದುಃಖವಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ವೈರಾಗ್ಯಬೋಧನೆ. ರುದ್ರರು ಎಂದು ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅವರು ನಮಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ — ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ರೋದನವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ, ರುದ್ರರೂ ಶಾಂತ ದೇವತೆಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮರಣವೂ ಬೋಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೈವಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಸಂವೇದನೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯೇ ಸುತ್ತಲಿನವರಲ್ಲಿ

ತೀವ್ರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನೇ 'ಪ್ರಾಣಗಳ ನಿರ್ಗಮನ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ರೋದನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾನವಾನುಭವವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ತತ್ತ್ವಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ದುಃಖವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ರುದ್ರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಮಾನವದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಆಳವಾದ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಮರಣಭಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮ — ಹೃದಯಾಂತರ್ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂಚಾರಿ ಪುರುಷ

ಕತಮ ಆತ್ಮ ಇತಿ? ಯೋಽಯಂ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಪ್ರಾಣೇಷು ಹೃದ್ಯಂತರಜ್ಯೋತಿಃ ಪುರುಷಃ ।
ಸ ಸಮಾನಃ ಸನ್ ಉಭೌ ಲೋಕೌ ಅನುಸಂಚರತಿ । ಧ್ಯಾಯತಿ ಇವ, ಲೇಲಾಯತಿ ಇವ ।
ಸ ಹಿ ಸ್ವಪ್ನಃ ಭೂತ್ವಾ ಇಮಂ ಲೋಕಂ ಅತಿಕ್ರಾಮತಿ, ಮೃತ್ಯೋಃ ರೂಪಾಣಿ ॥ 7 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-3)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮ ಯಾರು ಎಂದರೆ — ಪ್ರಾಣಗಳೊಳಗೆ, ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಒಳಬೆಳಕಾಗಿ ಇರುವ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಪುರುಷನೇ ಆತ್ಮ. ಅವನು ಸಮನಾಗಿದ್ದು ಈ ಲೋಕ ಮತ್ತು ಪರಲೋಕ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಯೋಚಿಸುವವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ, ಅಲುಗಾಡುವವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಪ್ನಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಈ ಲೋಕವನ್ನು ದಾಟಿ ಮರಣದ ರೂಪಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. "ವಿಜ್ಞಾನಮಯ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ — ಅರಿವು, ಜಾಗೃತಿ, ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ; ಹೃದಯದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದೇಹವಲ್ಲ. ಅವನು "ಹೃದ್ಯಂತರಜ್ಯೋತಿ" — ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಬೆಳಕು.*

"ಸಮಾನಃ ಸನ್ ಉಭೌ ಲೋಕೌ ಅನುಸಂಚರತಿ" ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಆತ್ಮ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆ — ಎರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೀಮಿತನಲ್ಲ. "ಧ್ಯಾಯತಿ ಇವ, ಲೇಲಾಯತಿ ಇವ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ಚಲನೆ ಇದೆ ಎಂಬುದಲ್ಲ; ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಆತ್ಮನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ಆತ್ಮ ಸ್ವತಃ ಅಚಲ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು "ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ", "ನಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಯೋಚಿಸುವವನು ಆತ್ಮನಲ್ಲ; ಯೋಚನೆ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಸು ಆತ್ಮವಲ್ಲ; ಆತ್ಮ ಕನಸಿನ ಸಾಕ್ಷಿ. ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅನುಭವ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ — ಆತ್ಮ ದೇಹಾಧೀನನಲ್ಲ.*

"ಮೃತ್ಯೋಃ ರೂಪಾಣಿ ಅತಿಕ್ರಾಮತಿ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ ಮರಣದ ಭಯ, ರೂಪ, ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿರುವುದು. ಮರಣವು ದೇಹಕ್ಕೆ; ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮರಣಭಯ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಆತ್ಮದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಂಚಾರ. ಆತ್ಮನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟವನು ಅಲ್ಲ. ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ, ಗಾಢನಿದ್ರೆ — ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆತ್ಮ ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ; ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯ-ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅನುಭವ, ಚಲನೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅನುಭವದ ಮೂಲ ದೇಹವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವಕೇಂದ್ರವನ್ನೇ "ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮ" ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ, ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆ, ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ — ಈ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಸ್ಥಿರ ಸಾಕ್ಷಿ ಇದೆ. ಆ ಸಾಕ್ಷಿಯೇ ಹೃದಯಾಂತರ್ಜ್ಯೋತಿ. ಅವನು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅಚಲ; ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ. ಅದೇ ಆತ್ಮ.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಗಳ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಸ್ವಪ್ನ–ಮರಣ–ಭಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿದ ಅಮೃತಚೇತನವೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಾತ್ಮನ ಉತ್ಕ್ರಮಣ — ಪ್ರಾಜ್ಞಾತ್ಮನ ಸಹಿತ ಮೇಲ್ಗಮನ

ತದ್ಯಥಾ ಅನಃ ಸುಸಮಾಹಿತಮ್ ಉತ್ಸರ್ಜ್ಯ ಆದಾಯಾತ್,
ಏವಮೇವ ಅಯಂ ಶಾರೀರ ಆತ್ಮಾ ಪ್ರಾಜ್ಞೇನ ಆತ್ಮನಾನ್ವಾರೂಢಃ
ಉತ್ಸರ್ಜ್ಯ ಯಾತಿ, ಯತ್ರ ಏತತ್ ಊರ್ಧ್ವೋಚ್ಛ್ವಾಸೀ ಭವತಿ ॥ 35 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-3)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರಥವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸಲಾಗುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಾಜ್ಞಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏರಿ, ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಉಸಿರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವ ಸ್ಥಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮರಣಕಾಲದ ಆತ್ಮಯಾನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅನಃ" ಎಂದರೆ ರಥ. ರಥವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಸುಸಮಾಹಿತವಾಗಿ — ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ — ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಗಮ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವೂ ಒಂದು ಯಂತ್ರ. ಜೀವನಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತವಾದ, ನಿಯಮಿತವಾದ ದೇಹದಿಂದ ಆತ್ಮ ಹೊರಟಾಗ, ಅದು ಅಶಾಂತವಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ.*

ಇಲ್ಲಿ "ಶಾರೀರ ಆತ್ಮ" ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವಾತ್ಮ. "ಪ್ರಾಜ್ಞೇನ ಆತ್ಮನಾನ್ವಾರೂಢಃ" ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವಾಕ್ಯ. ಜೀವಾತ್ಮ ಒಬ್ಬನೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಾಜ್ಞಾತ್ಮ — ಅಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ — ಅದರೊಂದಿಗೆ ಏರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಜ್ಞಾನ, ಅರಿವು, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೇ ಆತ್ಮಯಾನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಮರಣ ಕ್ಷಣವು ಅಚಾನಕ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನಪೂರ್ಣದ ಸಂಗ್ರಹ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಿದೆಯೋ, ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೋ, ಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ನೆಲೆಸಿದೆಯೋ — ಅದೇ ಉತ್ಕ್ರಮಣದ ಸ್ವರೂಪ. "ಊರ್ಧ್ವೋಚ್ಛ್ವಾಸೀ ಭವತಿ" ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವುದು; ಇದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರಬದಲಾವಣೆಯ ಸೂಚನೆ. ಕೆಳಮುಖ ಜೀವನದಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಸಂಕೇತ ಇದು. ಆತ್ಮವು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಾಗ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ. ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದವನಿಗೆ ಉತ್ಕ್ರಮಣವೂ ಸಹಜ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಮಹಾಶಾಂತಿ. ಮರಣವು ಭಂಗವಲ್ಲ; ಅದು ಯಾನ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರಥದಂತೆ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಜೀವನ ಹೊಂದಿದವನ ಆತ್ಮಯಾನ ಭಯಾನಕವಲ್ಲ; ಅದು ನಿಶ್ಚಲ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತ.

ಪ್ರಾಜ್ಞಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುವ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನವೇ ಮರಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾ, ಮೇಲ್ಭಾಗದ ನರಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮೇಲ್ಮುಖ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಚೇತನಸಂಚಾರವು ಉತ್ಕ್ರಮಣದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನು ಯಂತ್ರದ ಚಲನೆಯಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ — ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಇರುವವನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಅರಾಜಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಸಂದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟ — ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಮರಣವೂ ಸಂಸ್ಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಯಾನವನ್ನು ಭೀತಿಯ ಘಟನೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣ ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಮರಣವನ್ನೇ ಚೇತನಯಾನದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕೀಭಾವ ಮತ್ತು ಉತ್ಕ್ರಮಣ — ಹೃದಯಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಆತ್ಮಯಾನ

ಏಕೀಭವತಿ ನ ಪಶ್ಯತಿ ಇತಿ ಆಹುಃ । ಏಕೀಭವತಿ ನ ಜಿಘ್ರತಿ ಇತಿ ಆಹುಃ ।
ಏಕೀಭವತಿ ನ ರಸಯತ ಇತಿ ಆಹುಃ । ಏಕೀಭವತಿ ನ ವದತಿ ಇತಿ ಆಹುಃ ।
ಏಕೀಭವತಿ ನ ಶೃಣೋತಿ ಇತಿ ಆಹುಃ । ಏಕೀಭವತಿ ನ ಮನುತ ಇತಿ ಆಹುಃ ।
ಏಕೀಭವತಿ ನ ಸ್ಪೃಶತಿ ಇತಿ ಆಹುಃ । ಏಕೀಭವತಿ ನ ವಿಜಾನಾತಿ ಇತಿ ಆಹುಃ ।
ತಸ್ಯ ಹ ಏತಸ್ಯ ಹೃದಯಸ್ಯ ಅಗ್ರಂ ಪ್ರದ್ಯೋತತೇ । ತೇನ ಪ್ರದ್ಯೋತೇನ ಏಷ
ಆತ್ಮಾ ನಿಷ್ಕ್ರಾಮತಿ — ಚಕ್ಷುಷ್ಟಃ ವಾ, ಮೂರ್ಧ್ನಃ ವಾ, ಅನ್ಯೇಭ್ಯಃ ವಾ ಶರೀರದೇಶೇಭ್ಯಃ ।
ತಂ ಉತ್ಕ್ರಾಮಂತಂ ಪ್ರಾಣಃ ಅನೂತ್ಕ್ರಾಮತಿ । ಪ್ರಾಣಂ ಅನೂತ್ಕ್ರಾಮಂತಂ ಸರ್ವೇ
ಪ್ರಾಣಾಃ ಅನೂತ್ಕ್ರಾಮಂತಿ । ಸ ವಿಜ್ಞಾನೋ ಭವತಿ । ಸ ವಿಜ್ಞಾನಮೇವ ಅನ್ವವಕ್ರಾಮತಿ ।
ತಂ ವಿದ್ಯಾ ಕರ್ಮಣೀ ಸಮನ್ವಾರಭೇತೇ, ಪೂರ್ವಪ್ರಜ್ಞಾ ಚ ॥ 2 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮ ಏಕೀಭಾವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದು ನೋಡದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಮುಂಭಾಗ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ ಹೊರಡುತ್ತದೆ — ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೋ, ಶಿರಸ್ಸಿನಿಂದಲೋ, ಅಥವಾ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದಲೋ. ಆತ್ಮ ಹೊರಡುವಾಗ ಪ್ರಾಣವು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ ಹೊರಡುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಗಳೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವನು ವಿಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ; ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನನ್ನು ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಸಹ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮರಣಪೂರ್ವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. "ಏಕೀಭವತಿ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುವುದು. ಇದು ಅಚೇತನವಲ್ಲ; ಇದು ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ಅಂತ್ಯ. ದೃಷ್ಟಿ, ಘ್ರಾಣ, ರಸ, ವಾಕ್ಯ, ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಜ್ಞಾನ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಂದೇ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ನೋಡಿದವರಿಗೆ "ಇದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಚೇತನ*

ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ "ಅಗ್ರ" ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸೂಚನೆ. ಹೃದಯವು ಇಲ್ಲಿ ದೇಹಾಂಗವಲ್ಲ; ಚೇತನಕೇಂದ್ರ. ಆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಉದಯಿಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಿರ್ಗಮನದ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಯಾವ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವನ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಆತ್ಮ ಹೊರಡುವಾಗ ಪ್ರಾಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಗಳೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಲಯವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು — ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸತ್ಯವಲ್ಲ; ಅವು ಉಪಕರಣಗಳು. ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಲಯವಾದಾಗ ಆತ್ಮ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ "ಸ ವಿಜ್ಞಾನೋ ಭವತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮವು ಹೊಸದಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. "ವಿದ್ಯಾ ಕರ್ಮಣೀ ಸಮನ್ವಾರಭೇತೇ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ. ಮರಣವು ಶೂನ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ನಿರಂತರತೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳು ಆತ್ಮಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ — ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ಮೃತಿ — ಕೂಡ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮರಣ ವಿಭಜಿತವಲ್ಲ; ಅವು ಒಂದೇ ಪ್ರವಾಹದ ಎರಡು ತುದಿಗಳು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಮಹಾಲಯ. ಮರಣದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತು ಕರಗುತ್ತದೆ; ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯವಿಲ್ಲದ ಮರಣದ ಬೋಧನೆ ಇದು. ಯಾರು ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವರೋ, ಅವರಿಗಾಗಿ ಈ ಏಕೀಭಾವ ಸಹಜ; ಅಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮರಣದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯ ಅನುಭವ — ಶಾಂತಿ ಅಥವಾ ಬೆಳಕು — ಹಲವಾರು ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು "ಹೃದಯಪ್ರಕಾಶ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಗ್ರ ಲಯವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು "ಏಕೀಭವತಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸಂರಚನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವು ಆತನ ಚೇತನಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮರಣವು ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ಥಿತಾಂತರ.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನು ಭಯಾನಕ ವಿಚ್ಛೇದವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಚೇತನದ ಏಕೀಕರಣ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಯಾನದ ಕ್ಷಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ, ಆತ್ಮ ಅಮೃತ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ತೃಣಜಲಾಯುಕಾ ದೃಷ್ಟಾಂತ — ಆತ್ಮನ ನಿರಂತರ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯಾತ್ಯಾಗ

ತದ್ಯಥಾ ತೃಣಜಲಾಯುಕಾ ತೃಣಸ್ಯ ಅಂತಂ ಗತ್ವಾ, ಅನ್ಯಮ್ ಆಕ್ರಮಮ್ ಆಕ್ರಮ್ಯ, ಆತ್ಮಾನಂ
ಉಪಸ ಹರತಿ । ಏವಮೇವ ಅಯಂ ಆತ್ಮಾ, ಇದಂ ಶರೀರಂ ನಿಹತ್ಯ, ಅವಿದ್ಯಾಂ ಗಮಯಿತ್ವಾ,
ಅನ್ಯಮ್ ಆಕ್ರಮಮ್ ಆಕ್ರಮ್ಯ, ಆತ್ಮಾನಂ ಉಪಸ ಹರತಿ ॥ 3 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇಗೆ ತೃಣದ ಮೇಲಿರುವ ಜಲಾಯುಕಾ ತೃಣದ ಕೊನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಆಧಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಆತ್ಮನು ಈ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೊಂದು ಆಧಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಯಾನದ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತೃಣಜಲಾಯುಕಾ ಎಂದರೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ಸಣ್ಣ ಜೀವಿ. ಅದು ಏಕಾಏಕಿ ಹಾರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಹಿಂದಿನ ಆಧಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ; ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆಧಾರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದ ನಂತರವೇ ಹಿಂದಿನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧ್ಯಂತರ ಚಲನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಯಮಿತ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವೂ ದೇಹವನ್ನು ಅಚಾನಕ್ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಾಜಕತೆ ಇಲ್ಲ. "ಇದಂ ಶರೀರಂ ನಿಹತ್ಯ" ಎಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಅಲ್ಲ; ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಬಿಡುವುದು. "ಅವಿದ್ಯಾಂ ಗಮಯಿತ್ವಾ" ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ — ಆತ್ಮಯಾನದಲ್ಲಿ ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು ದೇಹವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹವನ್ನು ನಾನು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಅವಿದ್ಯೆಯೂ. ನಂತರ ಆತ್ಮವು ಮತ್ತೊಂದು ಆಕ್ರಮ — ಅಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಧಾರ — ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ಮರಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂತ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವುದು — ಮರಣವು ಮಧ್ಯಂತರ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮವು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆ "ಆಕ್ರಮ"ವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವಿದ್ಯೆ ಇರುವವರೆಗೆ ಆತ್ಮ ಹೊಸ ಆಧಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ಅವಿದ್ಯೆ ನಾಶವಾದಾಗ, ಆಕ್ರಮ ಎಂಬುದೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತವು ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ನಿರಂತರತೆ. ಆತ್ಮ ಎಂದಿಗೂ ಛಿದ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುವಾಗಲೂ ಅದರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಯವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ; ಶಾಂತಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ದೇಹತ್ಯಾಗವೂ ಸಹಜ ಪರಿವರ್ತನೆ. ತೃಣಜಲಾಯುಕೆಯಂತೆ, ಅವನು ಹೊಸ ನೆಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ನಂತರವೇ ಹಿಂದಿನ ಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಇಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕೂಡ ಏಕಾಏಕಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಧ್ಯಂತರ ಹಂತಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ನಿಯಮ. ಒಂದು ಗುರುತು ಬಿಡಲು ಮೊದಲು ಮತ್ತೊಂದು ಗುರುತು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಆತ್ಮಯಾನದ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಲ್ಲುವಾಗಲೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ಮೃತಿ ಮತ್ತು ಚೇತನಪ್ರವಾಹ ಏಕಾಏಕಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪುನರ್‌ಸಂಯೋಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು "ಆಕ್ರಮ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಯಾನವನ್ನು ಅಚಾನಕ್ ವಿಚ್ಛೇದವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿ, ಮರಣಭಯವನ್ನು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೇಶಸ್ಕಾರಿಯ ದೃಷ್ಟಾಂತ — ಆತ್ಮನ ರೂಪಾಂತರ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಯಾನ

ತದ್ಯಥಾ ಪೇಶಸ್ಕಾರೀ ಪೇಶಸಃ ಮಾತ್ರಾಂ ಅಪಾದಾಯ, ಅನ್ಯತ್ ನವತರಂ ಕಲ್ಯಾಣತರಂ ರೂಪಂ ತನೋತಿ ।

ಏವಮೇವ ಅಯಂ ಆತ್ಮಾ, ಇದಂ ಶರೀರಂ ನಿಹತ್ಯ, ಅವಿದ್ಯಾಂ ಗಮಯಿತ್ವಾ, ಅನ್ಯತ್ ನವತರಂ
ಕಲ್ಯಾಣತರಂ ರೂಪಂ ಕುರುತೇ — ಪಿತ್ರ್ಯಂ ವಾ, ಗಾಂಧರ್ವಂ ವಾ, ದೈವಂ ವಾ,
ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯಂ ವಾ, ಬ್ರಾಹ್ಮಂ ವಾ, ಅನ್ಯೇಷಾಂ ವಾ ಭೂತಾನಾಮ್ ॥ 4 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬ ಪೇಶಸ್ಕಾರಿ (ಶಿಲ್ಪಿ ಅಥವಾ ಕಲಾವಿದ) ಹಳೆಯ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸ ರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಆತ್ಮನು ಈ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ — ಅದು ಪಿತೃಲೋಕದ, ಗಂಧರ್ವಲೋಕದ, ದೇವಲೋಕದ, ಪ್ರಜಾಪತಿಲೋಕದ, ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅಥವಾ ಇತರ ಜೀವಸ್ವರೂಪಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಯಾನದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಶಿಲ್ಪದೃಷ್ಟಾಂತದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪೇಶಸ್ಕಾರಿ ಎಂದರೆ ಅಂಧವಾಗಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಡೆದುಹಾಕುವವನು ಅಲ್ಲ; ಅವನು ವಸ್ತುವಿನ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅರಿತು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವವನು. ಹಳೆಯ ರೂಪ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದರ ಸಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ರೂಪವನ್ನು ಅವನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವೂ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಾಗ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. "ಇದಂ ಶರೀರಂ ನಿಹತ್ಯ" ಎಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಅಲ್ಲ; ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಳಚುವುದು. ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಸಾರವನ್ನು — ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು — ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಹೊಸ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪಾಂತರ ಅಚಾನಕ್ ಅಲ್ಲ; ಅದು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನ ಗತಿ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಲ್ಲ. ಪಿತೃ, ಗಂಧರ್ವ, ದೇವ, ಪ್ರಜಾಪತಿ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಇವು ಎಲ್ಲವೂ ಚೇತನದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳು. ಯಾವ ರೂಪ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹೊರಗಿನ ವಿಧಿಯಿಂದಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಯಾವ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದೇವೆ, ಯಾವ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದ್ದೇವೆ — ಅದೇ ಮುಂದಿನ ರೂಪವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಿದ್ಯೆ ಇರುವವರೆಗೆ ರೂಪಾಂತರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವಿದ್ಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿದಾಗ, "ರೂಪ" ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಡಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಉನ್ನತೀಕರಣ. ಆತ್ಮ ಎಂದಿಗೂ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸಮಾನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಣವು ಕುಸಿತವಲ್ಲ; ಅದು ಶಿಲ್ಪಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಮಣ್ಣಿನಂತೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬದುಕಿದವನ ಆತ್ಮ ಇನ್ನೂ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯವಿದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಂತದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಗುವಾಗ, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಸಾರ ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದು "ರೂಪಾಂತರ" — ಹಳೆಯ ಗುರುತುಗಳು ಕರಗಿ, ಹೊಸ ಗುರುತುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಚೇತನಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಅಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಹೊಸ ಚೇತನಸಂರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪುನರ್‌ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪೇಶಸ್ಕಾರಿಯಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಅಂಧವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ರೂಪವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಯಾನವನ್ನು ನಾಶವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಉನ್ನತ ರೂಪಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಜೀವನ–ಮರಣ ಎರಡನ್ನೂ ಚೇತನದ ಕಲ್ಯಾಣಯಾತ್ರೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ — ಯಥಾಕಾಮಂ ತಥಾಭವತಿ

ಸ ವಾ ಅಯಮ್ ಆತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಮನೋಮಯಃ ಪ್ರಾಣಮಯಃ ಚಕ್ಷುರ್ಮಯಃ ಶ್ರೋತ್ರಮಯಃ ।
ಪೃಥಿವೀಮಯಃ ಆಪೋಮಯಃ ವಾಯುಮಯಃ ಆಕಾಶಮಯಃ ತೇಜೋಮಯಃ ಅತೇಜೋಮಯಃ ।
ಕಾಮಮಯಃ ಅಕಾಮಮಯಃ ಕ್ರೋಧಮಯಃ ಅಕ್ರೋಧಮಯಃ ಧರ್ಮಮಯಃ ಅಧರ್ಮಮಯಃ ।
ಸರ್ವಮಯಃ ತತ್ ಯತ್ ಏತತ್ ಇದಂಮಯಃ ಅದೋಮಯಃ ಇತಿ ।
ಯಥಾಕಾರೀ ಯಥಾಚಾರೀ ತಥಾ ಭವತಿ । ಸಾಧುಕಾರೀ ಸಾಧುರ್ಭವತಿ । ಪಾಪಕಾರೀ ಪಾಪೋ ಭವತಿ ।
ಪುಣ್ಯಃ ಪುಣ್ಯೇನ ಕರ್ಮಣಾ ಭವತಿ । ಪಾಪಃ ಪಾಪೇನ ॥ ಅಥೋ ಖಲ್ವಾಹುಃ — ಕಾಮಮಯ ಏವ
ಅಯಂ ಪುರುಷಃ ಇತಿ । ಸ ಯಥಾಕಾಮೋ ಭವತಿ ತತ್ ಕ್ರತುರ್ಭವತಿ । ಯತ್ ಕ್ರತುರ್ಭವತಿ
ತತ್ ಕರ್ಮ ಕುರುತೇ । ಯತ್ ಕರ್ಮ ಕುರುತೇ ತತ್ ಅಭಿಸಂಪದ್ಯತೇ ॥ 5 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಅವನು ವಿಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪ, ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ, ಕಣ್ಣು–ಕಿವಿಗಳ ಸ್ವರೂಪ; ಭೂಮಿ, ನೀರು, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಭಾವವೂ ಅವನೇ. ಅವನು ಕಾಮಸ್ವರೂಪವೂ, ಕಾಮರಹಿತಸ್ವರೂಪವೂ; ಕ್ರೋಧಸ್ವರೂಪವೂ, ಕ್ರೋಧರಹಿತಸ್ವರೂಪವೂ; ಧರ್ಮ-ಸ್ವರೂಪವೂ, ಅಧರ್ಮಸ್ವರೂಪವೂ. ಅವನು ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿರುವವನು. ಮನುಷ್ಯನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೋ, ಹೇಗೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದವನು ಸಜ್ಜನನಾಗುತ್ತಾನೆ; ಪಾಪಕರ್ಮ ಮಾಡಿದವನು ಪಾಪಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪುಣ್ಯಕರ್ಮದಿಂದ ಪುಣ್ಯಸ್ವರೂಪ, ಪಾಪಕರ್ಮದಿಂದ ಪಾಪಸ್ವರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಈ ಪುರುಷನು ಕಾಮಮಯ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೋ, ಅದೇ ಅವನ ಸಂಕಲ್ಪ. ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ; ಕರ್ಮವೇ ಫಲವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಅತಿವಿಶಾಲವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದೇ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ಧರ್ಮ–ಅಧರ್ಮ — ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮವು ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೆ ಬಂಧಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ; ಅವನು ಅವುಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. "ಯಥಾಕಾರೀ ಯಥಾಚಾರೀ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತದ ಹೃದಯ. ಮನುಷ್ಯನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ವಿಧಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನ ನಡತೆ ಅವನೇ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕರ್ಮವು ನೈತಿಕ ಘೋಷಣೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನದ ಸ್ವರೂಪಾಂತರ. ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪಗಳು ಹೊರಗಿನ ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲ; ಅವು ಒಳಗಿನ ರೂಪಾಂತರಗಳು.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- "ಕಾಮಮಯ ಪುರುಷ" ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಕಾಮ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಆಸೆ, ದಿಕ್ಕು, ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವತ್ತಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದಾನೋ, ಅವನ ಚೇತನವೂ ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಸೆ → ಸಂಕಲ್ಪ → ಕರ್ಮ → ಫಲ — ಇದು ಮುರಿಯಲಾಗದ ಕ್ರಮ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಕರ್ಮತ್ಯಾಗವಲ್ಲ; ಆಸೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಆಸೆ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಶುದ್ಧ; ಸಂಕಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಕರ್ಮ ಶುದ್ಧ; ಕರ್ಮ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಗತಿ ಶುದ್ಧ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಸ್ವಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಸುಖಕ್ಕೂ ತಾನೇ ಕಾರಣ. ಆತ್ಮ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿದ್ದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪು ಅವನ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವತೆ ಅಥವಾ ವಿಧಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲು ಇಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ "ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಶಿಲ್ಪಿ" ಎಂಬ ಅರಿವು. ಈ ಅರಿವೇ ಮುಕ್ತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ಆಸೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನರಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮರುಮರು ನಡೆಯುವ ಆಸೆ–ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತವೆ; ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತವೆ; ಸ್ವಭಾವವೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನೇ ಚೇತನಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗಳು ದಿಕ್ಕು ನೀಡುತ್ತವೆ; ದಿಕ್ಕುಗಳು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ; ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣ–ಕಾರ್ಯ ಸರಣಿ ಮುರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಆಸೆಗಳ ಮೂಲವನ್ನೇ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಹತ್ವದ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, "ಯಥಾಕಾಮಂ ತಥಾಭವತಿ" ಎಂಬ ಅಚಲ ನಿಯಮದ ಮೂಲಕ ಮಾನವನ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಷ್ಕಾಮಾತ್ಮನ ಗತಿ — ಕರ್ಮಬಂಧನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ

ತದೇಷ ಶ್ಲೋಕೋ ಭವತಿ ॥ ತದೇವ ಸಕ್ತಃ ಸಹ ಕರ್ಮಣೈತಿ ಲಿಂಗಂ ಮನೋ ಯತ್ರ ನಿಷಕ್ತಮಸ್ಯ ॥
ಪ್ರಾಪ್ಯ ಅಂತಂ ಕರ್ಮಣಃ ತಸ್ಯ ಯತ್ ಕಿಂಚಿತ್ ಇಹ ಕರೋತಿ ಅಯಮ್ ॥ ತಸ್ಮಾತ್ ಲೋಕಾತ್
ಪುನಃ ಏತಿ ಅಸ್ಮೈ ಲೋಕಾಯ ಕರ್ಮಣೇ ಇತಿ ನು । ಕಾಮಯಮಾನಃ ಅಥ ಅಕಾಮಯಮಾನಃ ।
ಯಃ ಅಕಾಮಃ ನಿಷ್ಕಾಮಃ ಆಪ್ತಕಾಮಃ ಆತ್ಮಕಾಮಃ — ನ ತಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಃ ಉತ್ಕ್ರಾಮಂತಿ ।
ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಸನ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಆಪಿ ಏತಿ ॥ 6 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ಯಾವ ಆಸೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೋ, ಆ ಆಸೆಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕರ್ಮದ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕರ್ಮದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಆಸೆ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಆಸೆಯಲ್ಲೂ ಆಸೆ ಇಲ್ಲದವನಾಗಿದ್ದಾನೋ, ನಿಷ್ಕಾಮನಾಗಿದ್ದಾನೋ, ತನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೋ — ಅವನ ಪ್ರಾಣಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನಾಗಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕರ್ಮಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೇಖೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. "ಲಿಂಗಂ ಮನಃ" ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಪದ. ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುರುತು. ದೇಹ ನಾಶವಾದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಗಳೇ ಲಿಂಗವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಗತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಸೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಕರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮ ಮುಗಿದರೂ ಆಸೆ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತೆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪುನರಾಗಮನ ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಆಸೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಫಲ. ಆಸೆ ಇರುವ ತನಕ ಚಲನೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಷ್ಕಾಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಆಸೆ ನಾಶವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸೆ ಇಲ್ಲ;*

ಆದರೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು "ಆಪ್ತಕಾಮ", "ಆತ್ಮಕಾಮ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂಥವನಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಲೋಕವೇ ಇಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಈಗಾಗಲೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಬಂಧನವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು — ಬಂಧನದ ಮೂಲ ಕರ್ಮವಲ್ಲ; ಆಸೆ. ಕರ್ಮ ಆಸೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಸೆ ಇಲ್ಲದ ಕರ್ಮ ಬಂಧನ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಷ್ಕಾಮನ ಪ್ರಾಣಗಳು "ಉತ್ಕ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ದೈಹಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಲ್ಲ; ಅಸ್ತಿತ್ವಾತ್ಮಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿದೆ. ಅವನಿಗೆ ಹೋಗುವ–ಬರುವ ಗತಿ ಇಲ್ಲ. ಚಲನೆಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪರಮಶಾಂತಿ. ಆಸೆ ಇರುವವರೆಗೂ ಲೋಕಸಂಚಾರ. ಆಸೆ ನಾಶವಾದಾಗ ಲೋಕವೂ ಲಯ. ನಿಷ್ಕಾಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಮರಣವೆಂಬ ಘಟನೆ ಇಲ್ಲ; ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಲಯ ಮಾತ್ರ. ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮನಾಗಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ — ಇದು ಪಡೆಯುವಿಕೆ ಅಲ್ಲ, ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಅಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತನಕ ಮುಂದಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಡುಕಾಟವೇ ಪುನರಾವೃತ್ತಿ. ಅಪೂರ್ಣತೆ ಇಲ್ಲದಾಗ ಹುಡುಕಾಟವೂ ಇಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನೇ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಗತಿಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಆಸೆ ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಕೊರತೆ. ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕಾಮ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಜಡತೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪೂರ್ಣತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲಿ ಚೇತನವು ತನ್ನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ, ಆಸೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ, "ಆಸೆ ನಾಶವಾದಾಗಲೇ ಲೋಕನಾಶ" ಎಂಬ ಆಳವಾದ ವೇದಾಂತತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಸ್ಥ ಕಾಮನಾಶ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವ — ಅಹಿನಿರ್ಲ್ವನಿ ದೃಷ್ಟಾಂತ

ತದೇಷ ಶ್ಲೋಕೋ ಭವತಿ । ಯದಾ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಮುಚ್ಯಂತೇ ಕಾಮಾಃ ಯೇಽಸ್ಯ ಹೃದಿ ಶ್ರಿತಾಃ ॥
ಅಥ ಮರ್ತ್ಯೋಽಮೃತೋ ಭವತಿ, ಅತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಮಶ್ನುತ ಇತಿ ॥ ತದ್ಯಥಾ ಅಹಿನಿರ್ಲ್ವನೀ
ವಲ್ಮೀಕೇ ಮೃತಾ ಪ್ರತ್ಯಸ್ತಾ ಶಯೀತ । ಏವಮೇವ ಇದಂ ಶರೀರಂ ಶೇತೇ ।
ಅಥ ಅಯಂ ಅಶರೀರಃ ಅಮೃತಃ ಪ್ರಾಣಃ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ತೇಜಃ ಏವ ।
ಸೋಽಹಂ ಭಗವತೇ ಸಹಸ್ರಾಣಿ ದದಾಮಿ ಇತಿ ಹೋವಾಚ ಜನಕೋ ವೈದೇಹಃ ॥ 7 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವಾಗ, ಮರಣಶೀಲನು ಅಮೃತನಾಗುತ್ತಾನೆ; ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಹಾವೊಂದು ತನ್ನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮೃತದಂತೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹವು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮನು ದೇಹರಹಿತನಾಗಿ, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮನಾಗಿಯೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಜನಕ ವೈದೇಹನು — "ಭಗವಂತನೇ, ನಿಮಗೆ ಸಾವಿರ ದಾನ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮುಕ್ತಿಯ ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. "ಹೃದಯಸ್ಥ ಕಾಮಗಳು" ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊರತೆಯ ಭಾವ. ಆ ಭಾವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗಿದಾಗ, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ್ದ ಅಂಶವೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ "ಮರ್ತ್ಯ" ಎಂಬ ಗುರುತು ಕರಗುತ್ತದೆ; ಅಮೃತತ್ವ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. "ಅತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಮಶ್ನುತೇ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದದು — ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಮರಣಾನಂತರವಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿಯೇ, ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಅಹಿನಿರ್ಲ್ವನಿ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ.*

ಹಾವು ತನ್ನ ಹಳೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೂ ಅದು ಹಾವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ; ಚರ್ಮವೇ ಹಾವು ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹ ಬಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ಮೃತದಂತೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮ ದೇಹರಹಿತನಾಗಿ, ತೇಜಸ್ಸಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಪ್ರಾಣಃ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ; ಚೇತನಪ್ರಾಣ — ಶುದ್ಧ ಜಾಗೃತಿ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನ ಬಂಧನದ ಮೂಲ ಮರಣವಲ್ಲ; ಕಾಮ. ಮರಣವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ. ಕಾಮ ಇರುವವರೆಗೆ ಆತ್ಮ ಲೋಕಸಂಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಮ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಲೋಕಬಂಧನ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುಕ್ತಿ ನಿರಾಕರಣೆಯಿಂದಲ್ಲ; ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ. "ಆಪ್ತಕಾಮ" ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸೆಗೆ ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಜನಕನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಈ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ. ಸಾವಿರ ದಾನವೆಂದರೆ ಸಂಪತ್ತಿನ ಘೋಷಣೆ ಅಲ್ಲ; ರಾಜನಾದವನು ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಿದ್ಧ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರಬದಲಾವಣೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಶಾಂತಿಯ ಬೀಜಗಳು ಕರಗಿದಾಗ, ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಬಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮ ಬಿದ್ದುದಿಲ್ಲ; ಅದು ತೇಜಸ್ಸಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮರಣವು ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ಹಳೆಯ ಚರ್ಮದ ತ್ಯಾಗ ಮಾತ್ರ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಭಯಕ್ಕೆ ಜಾಗವಿಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಒಳಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳು ನಿತ್ಯ ಚಲನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಸೆಗಳು ಶಮನಗೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯ ಅನುಭವ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವವನ್ನೇ ಅಮೃತತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಲ್ಲುವಾಗಲೂ, ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯ ಅನುಭವ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನುಭವಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನೇ ಶ್ಲೋಕವು ತೇಜಸ್ಸಿನ ರೂಪಕದಿಂದ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾವು ಚರ್ಮ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ, ಚೇತನವು ರೂಪ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಗುರಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಸಂಭವಿಸುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ, ಕಾಮನಾಶವೇ ಅಮೃತತ್ವದ ದ್ವಾರ ಎಂಬ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕದರ್ಶನ ಆತ್ಮ — ನಿತ್ಯ, ನಿರ್ಮಲ, ಅಚಲ ಮಹಾಸತ್ಯ

ಏಕಧೈವ ಅನುದ್ರಷ್ಟವ್ಯಂ ಏತತ್ ಅಪ್ರಮೇಯಂ ಧ್ರುವಮ್ ॥
ವಿರಜಃ ಪರಃ ಆಕಾಶಾತ್ ಅಜಃ ಆತ್ಮಾ ಮಹಾನ್ ಧ್ರುವಃ ॥ 20 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಬೇಕು. ಇದು ಅಳತೆಗೇ ಬಾರದದ್ದು, ನಿತ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾದದ್ದು. ಇದು ಮಲರಹಿತ, ಆಕಾಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪರವಾದುದು, ಜನನವಿಲ್ಲದ ಆತ್ಮ. ಇದು ಮಹಾನ್ ಮತ್ತು ಧ್ರುವವಾದ ಸತ್ಯ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿಧಾನವನ್ನೂ, ಆತ್ಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಹೊಡೆತದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಏಕಧೈವ ಅನುದ್ರಷ್ಟವ್ಯಂ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋಣಗಳಿಂದ, ಅನೇಕ ಉಪಾಸನೆಗಳಿಂದ, ಅನೇಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ನೋಡಬಾರದು ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಒಂದೇ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಅಖಂಡವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕು. ವಿಭಜಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಆತ್ಮ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಏಕದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಪ್ರಮೇಯಂ" ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಪದ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದ ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ತರ್ಕ, ಕಲ್ಪನೆ — ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅದು ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ.*

ಆದರೂ ಅದು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದದ್ದಲ್ಲ; ಅದು "ಧ್ರುವಂ" — ಸದಾ ಸ್ಥಿರ. ಬದಲಾಗುವ ಎಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಅಚಲ ಆಧಾರವೇ ಆತ್ಮ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- "ವಿರಜಃ" ಎಂದರೆ ಮಲರಹಿತ. ಇಲ್ಲಿ ಮಲ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಮಲವಲ್ಲ; ಅಜ್ಞಾನ, ಆಸೆ, ಭಯ, ಅಹಂಕಾರ — ಇವೆಲ್ಲ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಲ್ಲ. ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಛಾಯೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮ ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. "ಪರಃ ಆಕಾಶಾತ್" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ ಆಕಾಶದೊಳಗಿಲ್ಲ; ಆಕಾಶವೇ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ. ಆಕಾಶವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಶೂನ್ಯತೆ, ವಿಸ್ತಾರ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು — ಆಕಾಶಕ್ಕೂ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಸತ್ಯ ಆತ್ಮ. "ಅಜಃ" ಎಂದರೆ ಜನನವಿಲ್ಲದದು. ಜನನ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಬೇಕು; ಆತ್ಮ ಕಾಲಾತೀತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಆರಂಭವೂ ಇಲ್ಲ, ಅಂತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. "ಮಹಾನ್ ಧ್ರುವಃ" — ಆತ್ಮ ಮಹಾನ್ ಅಂದರೆ ಗಾತ್ರದಿಂದಲ್ಲ, ಆಧಾರತ್ವದಿಂದ. ಎಲ್ಲವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಹಾನ್. ಧ್ರುವ ಎಂದರೆ ಅಚಲ. ಲೋಕ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಭಾವಾರ್ಥ ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥೈರ್ಯ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಬಿಟ್ಟು, ಆತ್ಮವೇ ನಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲ ಗೊಂದಲಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಮಲರಹಿತವಾದ, ಅಳತೆಗೇ ಬಾರದ, ಆಕಾಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪರವಾದ ಈ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದವನು ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕದಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಲೋಕದ ಚಲನೆಯ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಧ್ರುವನಂತೆ ಸ್ಥಿರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗದ ಒಂದು ಅಂಶ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ — "ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಮೂಲಭಾವ. ಅನುಭವಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಚಿಂತನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಇರುವಿಕೆಯ ಜಾಗೃತತೆ ಅಚಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅಚಲ ಜಾಗೃತತೆಯನ್ನೇ ಧ್ರುವ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಳತೆ, ಹೋಲಿಕೆ, ವಿಭಾಗ — ಇವೆಲ್ಲ ಬದಲಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅಚಲ ಆಧಾರಕ್ಕೆ ಅವು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ವಸ್ತುವಾಗಿ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲ; ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ.

ಈ ಮಹಾವಾಕ್ಯವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಏಕದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಬಹುದಾದ, ನಿತ್ಯ–ನಿರ್ಮಲ–ಅಚಲ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ, "ಏಕತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಮುಕ್ತಿ" ಎಂಬ ಪರಮಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಹಾನ್ ಅಜ ಆತ್ಮ — ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ, ಅಸಂಗ, ನೇತಿ–ನೇತಿ ಸ್ವರೂಪ

ಸ ವಾ ಏಷ ಮಹಾನ್ ಅಜ ಆತ್ಮಾ, ಯೋಽಯಂ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಪ್ರಾಣೇಷು ।
ಯ ಏಷೋಽಂತರಹೃದಯ ಆಕಾಶಃ, ತಸ್ಮಿಂಶ್ಶೇತೇ ।
ಸರ್ವಸ್ಯ ವಶೀ, ಸರ್ವಸ್ಯ ಈಶಾನಃ, ಸರ್ವಸ್ಯ ಅಧಿಪತಿಃ ।
ಸ ನ ಸಾಧುನಾ ಕರ್ಮಣಾ ಭೂಯಾನ್, ನ ಏವ ಅಸಾಧುನಾ ಕಣೀಯಾನ್ ।
ಏಷ ಸರ್ವೇಶ್ವರಃ, ಏಷ ಭೂತಾಧಿಪತಿಃ, ಏಷ ಭೂತಪಾಲಃ ।
ಏಷ ಸೇತುಃ ವಿಧರಣಃ, ಏಷಾಂ ಲೋಕಾನಾಂ ಅಸಂಭೇದಾಯ ।
ತಮ್ ಏತಂ ವೇದಾನುವಚನೇನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ ವಿವಿದಿಷಂತಿ —
ಯಜ್ಞೇನ, ದಾನೇನ, ತಪಸಾ, ಅನಾಶಕೇನ । ಏತಮ್ ಏವ ವಿದಿತ್ವಾ ಮುನಿಃ ಭವತಿ ।
ಏತಮ್ ಏವ ಪ್ರವ್ರಾಜಿನಃ ಲೋಕಮ್ ಇಚ್ಛಂತಃ ಪ್ರವ್ರಜನ್ತಿ ।
ಏತದ್ಧ ಸ್ಮ ವೈ ತತ್ ಪೂರ್ವೇ ವಿದ್ವಾಂಸಃ — ಪ್ರಜಾಂ ನ ಕಾಮಯಂತೇ ।

ಕಿಂ ಪ್ರಜಯಾ ಕರಿಷ್ಯಾಮಃ? ಯೇಷಾಂ ನಃ ಅಯಮ್ ಆತ್ಮಾ ಅಯಮ್ ಲೋಕಃ ಇತಿ ।
ತೇ ಹ ಸ್ಮ ಪುತ್ರೈಷಣಾಯಾಶ್ಚ, ವಿತ್ತೈಷಣಾಯಾಶ್ಚ, ಲೋಕೈಷಣಾಯಾಶ್ಚ ವ್ಯುತ್ಥಾಯ,
ಅಥ ಭಿಕ್ಷಾಚರ್ಯಂ ಚರಂತಿ । ಯಾ ಹಿ ಏವ ಪುತ್ರೈಷಣಾ, ಸಾ ವಿತ್ತೈಷಣಾ;
ಯಾ ವಿತ್ತೈಷಣಾ, ಸಾ ಲೋಕೈಷಣಾ; ಉಭೇ ಹ್ಯೇತೇ ಏಷಣೇ ಏವ ಭವತಃ ॥
ಸ ಏಷ ನೇತಿ ನೇತಿ ಆತ್ಮಾ । ಅಗ್ರಾಹ್ಯಃ — ನ ಹಿ ಗೃಹ್ಯತೇ । ಅಶೀರ್ಯಃ — ನ ಹಿ ಶೀರ್ಯತೇ ।
ಅಸಂಗಃ — ನ ಹಿ ಸಜ್ಯತೇ । ಅಸಿತಃ — ನ ವ್ಯಥತೇ । ನ ರಿಷ್ಯತಿ ।
ಏತಮ್ ಉ ಹ ಏತೇ ನ ತರತಿ — ಇತಿ ಅತಃ ಪಾಪಮ್ ಅಕರವಮ್, ಇತಿ ಅತಃ ಕಲ್ಯಾಣಮ್ ಅಕರವಮ್ ಇತಿ ।
ಉಭೇ ಉ ಹ ಏವ ಏಷ ಏತೇ ತರತಿ । ನ ಏನಂ ಕೃತಾಕೃತೇ ತಪತಃ ॥ 22 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನು ಮಹಾನ್, ಜನನವಿಲ್ಲದವನು. ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನಾಗಿ, ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ವಶವಿರುವವನು, ಎಲ್ಲರ ಅಧಿಪತಿ. ಸತ್ಕರ್ಮದಿಂದ ದೊಡ್ಡವನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ದುಷ್ಟಕರ್ಮದಿಂದ ಚಿಕ್ಕವನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸರ್ವೇಶ್ವರ, ಭೂತಗಳ ಅಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಕ. ಲೋಕಗಳು ಬೆರೆತುಹೋಗದಂತೆ ಕಾಯುವ ಸೇತುವೆಯಂತಿರುವವನು. ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ವೇದಪಾಠ, ಯಜ್ಞ, ದಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಉಪವಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಮುನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಇದೇ ಲೋಕವನ್ನು ಬಯಸಿ ಸಂನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು "ನಮಗೆ ಆತ್ಮವೇ ಲೋಕ" ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸಂತಾನ, ಸಂಪತ್ತು, ಲೋಕಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಭಿಕ್ಷಾಚರಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಆತ್ಮನು "ನೇತಿ–ನೇತಿ" — ಇದು ಅಲ್ಲ, ಅದು ಅಲ್ಲ. ಹಿಡಿಯಲಾಗದು, ನಾಶವಾಗದು, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದು, ವ್ಯಥೆಯಾಗದು. ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯಗಳ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಅವನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ; ಮಾಡಿದ–ಮಾಡದ ಕರ್ಮಗಳು ಅವನನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ವಿಭಾಗವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಶಿಖರ. ಆತ್ಮನು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ; ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದರೂ, ಆಕಾಶವಲ್ಲ. ಅವನು "ಸರ್ವಸ್ಯ ವಶೀ" ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆಳುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ; ಒಳಗೇ ನಿಂತು ಸಮತೋಲನ ನೀಡುವ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಸತ್ಕರ್ಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ದುಷ್ಟಕರ್ಮದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮಗಳು ಜೀವಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಫಲಿಸುತ್ತವೆ; ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. "ಸೇತುಃ ವಿಧರಣಃ" ಎಂಬುದು ಗಂಭೀರ ರೂಪಕ. ಆತ್ಮವೇ ಲೋಕಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಗಡಿ — ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕ್ರಮ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಯುವ ಆಧಾರ. ಈ ಅರಿವಿಗೆ ವೇದಪಾಠ, ಯಜ್ಞ, ದಾನ, ತಪಸ್ಸುಗಳು ಸಾಧನಗಳು; ಗುರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಗುರಿ ದೊರೆತಾಗ ಸಾಧನಗಳೂ ಮೌನವಾಗುತ್ತವೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಸಂತಾನ, ಸಂಪತ್ತು, ಲೋಕ — ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಬಯಕೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳು. ಅವು "ನಾನು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು" ಎಂಬ ಅಹಂನ ವಿಸ್ತಾರ. ಆತ್ಮವೇ ಲೋಕ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಈ ವಿಸ್ತಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪೂರ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಿಕ್ಷಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿದರು — ಅದು ದಾರಿದ್ರ್ಯವಲ್ಲ; ಅವಲಂಬನೆಯ ಅಂತ್ಯ. "ನೇತಿ–ನೇತಿ" ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ವಸ್ತುವಾಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮ ಇಲ್ಲದವನು ಅಲ್ಲ; ಅವನು ಆಧಾರ. ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯಗಳ ದ್ವಂದ್ವವೂ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ "ನಾನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದೆ, ನಾನು ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿದೆ" ಎಂಬ ಬಂಧನವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪರಮಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಲೋಕವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಲೋಕವನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕರ್ಮಗಳ ದಂಡನೆಯಲ್ಲ, ಕರ್ಮಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ.*

ಅಸಂಗನಾದ್ದರಿಂದ ಅವನು ವ್ಯಥೆಯಾಗದು; ಧ್ರುವನಾದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಕದಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮುಕ್ತಿ — ಪಡೆಯುವಿಕೆ ಅಲ್ಲ, ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ "ಇರುವಿಕೆಯ ಜಾಗೃತತೆ" ಅಚಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅಚಲತೆಯನ್ನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳು ನಡತೆ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಸಾಕ್ಷಿತ್ವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವು ಶೋಷಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾಕ್ಷಿತ್ವವೇ ಅಸಂಗತ್ವ. ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ (ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯ, ಸಾಧು–ಅಸಾಧು) ಹೊರಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಲಘುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಘುತೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ — ವಿಜ್ಞಾನ — ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಕೃತ–ಅಕೃತಗಳಿಂದ ತಪಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮಹಾಬೋಧನೆ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಮಹಾನ್, ಅಜ, ಅಸಂಗ, ನೇತಿ–ನೇತಿ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ, ಬಯಕೆಯ ಅಂತ್ಯವೇ ಲೋಕಬಂಧನದ ಅಂತ್ಯ ಎಂಬ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ನಿತ್ಯಮಹಿಮೆ — ಕರ್ಮಾತೀತ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಪ್ರಾಪ್ತಿ

ತದೇತದೃಚಾಭ್ಯುಕ್ತಮ್ ।
ಏಷ ನಿತ್ಯೋ ಮಹಿಮಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ಯ, ನ ವರ್ಧತೇ ಕರ್ಮಣಾ ನೋ ಕಣೀಯಾನ್ ॥
ತಸ್ಯೈವ ಸ್ಯಾತ್ ಪದವಿತ್ತಂ ವಿದಿತ್ವಾ, ನ ಲಿಪ್ಯತೇ ಕರ್ಮಣಾ ಪಾಪಕೇನ ಇತಿ ॥
ತಸ್ಮಾತ್ ಏವಂವಿತ್ ಶಾಂತಃ ದಾಂತಃ ಉಪರತಃ ತಿತಿಕ್ಷುಃ ಸಮಾಹಿತಃ ಭೂತ್ವಾ,
ಆತ್ಮನ್ಯೇವ ಆತ್ಮಾನಂ ಪಶ್ಯತಿ, ಸರ್ವಂ ಆತ್ಮಾನಂ ಪಶ್ಯತಿ ।
ನ ಏನಂ ಪಾಪ್ಮಾ ತರತಿ, ಸರ್ವಂ ಪಾಪ್ಮಾನಂ ತರತಿ ।
ನ ಏನಂ ಪಾಪ್ಮಾ ತಪತಿ, ಸರ್ವಂ ಪಾಪ್ಮಾನಂ ತಪತಿ ।
ವಿಪಾಪಃ ವಿರಜಃ ಅವಿಚಿಕಿತ್ಸಃ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಭವತಿ ।
ಏಷ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಃ — ಸಮ್ರಾಡ್ ಏನಂ ಪ್ರಾಪಿತೋಽಸಿ ಇತಿ ಹೋವಾಚ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಃ ।
ಸೋಽಹಂ ಭಗವತೇ ವಿದೇಹಾನ್ ದದಾಮಿ, ಮಾಂ ಚ ಅಪಿ ಸಹ ದಾಸ್ಯಾಯೇ ಇತಿ ॥ 23 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-4)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ಮಹಿಮೆ ನಿತ್ಯ. ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಅದು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ; ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಪಾಪಕರ್ಮದಿಂದ ಲಿಪ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಸಹನಶೀಲನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಪಾಪವು ಅವನನ್ನು ದಾಟುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಪಾಪವನ್ನೇ ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಪಾಪವು ಅವನನ್ನು ತಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಪಾಪವನ್ನೇ ದಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ಪಾಪರಹಿತ, ಮಲರಹಿತ, ಸಂಶಯರಹಿತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ. ಇದನ್ನು ನೀನು ಪ್ರಾಪಿಸಿದ್ದೀ ಎಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಹೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಜನಕನು — "ಭಗವಂತನೇ, ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಿದೇಹರಾಜ್ಯವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತೇನೆ; ನನ್ನನ್ನೂ ಸಹ ಸೇವೆಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಋಕ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕರ್ಮಾತೀತವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವವು ಜನ್ಮವಲ್ಲ, ಆಚರಣೆ ಅಥವಾ ಕರ್ಮಸಂಚಯವೂ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ನಿತ್ಯಮಹಿಮೆ. ಕರ್ಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ*

ನಡತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರವು, ಕಡಿಮೆಮಾಡಲಾರವು. "ಪದವಿತ್ತಂ" ಎಂದರೆ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ಥಾನ — ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಪಾಪಕರ್ಮದಿಂದಲೂ ಲಿಪ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಲಿಪ್ತತೆ ದ್ವೈತದ ಫಲ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಏಕತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮವೂ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ — ಶಾಂತಿ, ದಮನ, ಉಪರತಿ, ತಿತಿಕ್ಷೆ, ಸಮಾಧಾನ. ಇವು ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಗುರಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಬಂದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ; ಆಗ ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯಗಳ ದ್ವಂದ್ವವೇ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಪಾಪವನ್ನು "ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು" ಇಲ್ಲ; "ದಾಟುವುದು" ಇದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಪಾಪದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಪಾಪದ ಆಧಾರವಾದ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಇಲ್ಲದಾಗ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ "ನ ಏನಂ ಪಾಪ್ಮಾ ತರತಿ" — ಪಾಪವು ಅವನನ್ನು ದಾಟಲಾರದು; "ಸರ್ವಂ ಪಾಪ್ಮಾನಂ ತರತಿ" — ಅವನು ಪಾಪವನ್ನೇ ದಾಟುತ್ತಾನೆ. "ವಿಪಾಪಃ ವಿರಜಃ ಅವಿಚಿಕಿತ್ಸಃ" — ಪಾಪರಹಿತ, ಮಲರಹಿತ, ಸಂಶಯರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ. ಸಂಶಯವೇ ಬಂಧನದ ಮೂಲ. ಸಂಶಯ ಕರಗಿದಾಗ ದೃಢತೆ ಸಹಜ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ — ಸ್ಥಳವಲ್ಲ, ಸ್ಥಿತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ ರಾಜಸಿಕ ತ್ಯಾಗವಲ್ಲ; ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಪಣೆ. ಜನಕನ ದಾನವು ಸಂಪತ್ತಿನ ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ; "ನಾನು" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದ ಅರ್ಪಣೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ರಾಜನಿಗೂ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯ ಸಮಾನತೆ. ಕರ್ಮಗಳು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಕರ್ಮಗಳ ಬಂಧನ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮ್ರಾಟ್ ಸ್ಥಿತಿ — ಹೊರಗಿನ ರಾಜ್ಯವಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಅಧಿಪತ್ಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅಪರಾಧಭಾವ ಮತ್ತು ಸಂಶಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಈ ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕರಗುವಿಕೆಯನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು "ಪಾಪದ ದಹನ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಡನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಸ್ಪಷ್ಟನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಾತೀತತೆ ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭಾವವಲ್ಲ; ಲಿಪ್ತತೆಯ ಅಭಾವ. ಸಾಕ್ಷಿತ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ; ಫಲದ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಅನುಭವ.

ಈ ಸಮಾಪನ ಬೋಧನೆ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವವನ್ನು ನಿತ್ಯಮಹಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಪಾಪಬಂಧನದ ಅಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಮರಾಜ್ಯ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಕಾಮತತ್ತ್ವ — ಪ್ರಿಯತ್ವದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಸ ಹೋವಾಚ —

ನ ವಾ ಅರೇ ಪತ್ಯುಃ ಕಾಮಾಯ ಪತಿಃ ಪ್ರಿಯೋ ಭವತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಪತಿಃ ಪ್ರಿಯೋ ಭವತಿ ।
ನ ವಾ ಅರೇ ಜಾಯಾಯೈ ಕಾಮಾಯ ಜಾಯಾ ಪ್ರಿಯಾ ಭವತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಜಾಯಾ ಪ್ರಿಯಾ ಭವತಿ ।
ನ ವಾ ಅರೇ ಪುತ್ರಾಣಾಂ ಕಾಮಾಯ ಪುತ್ರಾಃ ಪ್ರಿಯಾ ಭವನ್ತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಪುತ್ರಾಃ ಪ್ರಿಯಾ ಭವನ್ತಿ ।
ನ ವಾ ಅರೇ ವಿತ್ತಸ್ಯ ಕಾಮಾಯ ವಿತ್ತಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ವಿತ್ತಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ ।
ನ ವಾ ಅರೇ ಪಶೂನಾಂ ಕಾಮಾಯ ಪಶವಃ ಪ್ರಿಯಾ ಭವನ್ತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಪಶವಃ ಪ್ರಿಯಾ ಭವನ್ತಿ ।
ನ ವಾ ಅರೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಕಾಮಾಯ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ ।
ನ ವಾ ಅರೇ ಕ್ಷತ್ರಸ್ಯ ಕಾಮಾಯ ಕ್ಷತ್ರಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಕ್ಷತ್ರಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ ।
ನ ವಾ ಅರೇ ಲೋಕಾನಾಂ ಕಾಮಾಯ ಲೋಕಾಃ ಪ್ರಿಯಾ ಭವನ್ತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ
ಲೋಕಾಃ ಪ್ರಿಯಾ ಭವನ್ತಿ ।
ನ ವಾ ಅರೇ ದೇವಾನಾಂ ಕಾಮಾಯ ದೇವಾಃ ಪ್ರಿಯಾ ಭವನ್ತಿ; ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ದೇವಾಃ ಪ್ರಿಯಾ ಭವನ್ತಿ ।

न वा अरे वेदानां कामाय वेदाः प्रिया भवन्ति; आत्मनस्तु कामाय वेदाः प्रिया भवन्ति ।

न वा अरे भूतानां कामाय भूतानि प्रियाणि भवन्ति; आत्मनस्तु कामाय

भूतानि प्रियाणि भवन्ति ।

न वा अरे सर्वस्य कामाय सर्वं प्रियं भवति; आत्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति ।

आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः, श्रोतव्यः, मन्तव्यः, निदिध्यासितव्यः मैत्रेयि ।

आत्मनिखल्वरे दृष्टे श्रुते मते विज्ञाते — इदं सर्वं विदितं ॥ 6 ॥

(ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್. 4-5)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಗಂಡನಿಗಾಗಿ ಗಂಡನು ಪ್ರಿಯನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡನು ಪ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಡತಿಯೂ, ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಪತ್ತು, ಪಶುಗಳು, ಬ್ರಹ್ಮ, ಕ್ಷತ್ರ, ಲೋಕಗಳು, ದೇವತೆಗಳು, ವೇದಗಳು, ಭೂತಗಳು — ಯಾವುದೂ ತನ್ನದೇಗಾಗಿ ಪ್ರಿಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲದರ ಪ್ರಿಯತ್ವದ ಮೂಲ ಆತ್ಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು, ಕೇಳಬೇಕು, ಚಿಂತಿಸಬೇಕು, ಆಳವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಕೇಳಿದಾಗ, ಅರಿತಾಗ — ಎಲ್ಲವೂ ಅರಿತಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಉಪದೇಶವು ಪ್ರಿಯತ್ವದ ಮೂಲವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಂಬಂಧಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು, ವಿದ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಿಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ; ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು — ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಿಯತ್ವ ಆತ್ಮದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯ ಅನುಭವವೇ ಹೊರಗಿನ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪ್ರಿಯತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು — ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೇದಗಳವರೆಗೆ — ಒಂದೇ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಯಾವುದೂ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಿಯವಲ್ಲ; ಆತ್ಮಕಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಿಯ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲಿನ ಅಂಟಿಕೆ ಕರಗುತ್ತದೆ; ಸಂಬಂಧಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮಕಾಮ ಎಂದರೆ ಸ್ವಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದು “ನಾನು” ಎಂಬ ಸೀಮಿತ ಭಾವವಲ್ಲ; ಸ್ವರೂಪತೃಪ್ತಿ. ಸ್ವರೂಪತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲದವನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ; ಸಿಕ್ಕದಾಗ ದುಃಖಪಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವರೂಪತೃಪ್ತಿ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಿಯಗಳು ಬಂಧನವಲ್ಲ; ಅವು ಆನಂದದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ದರ್ಶನ, ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸ. ಇವುಗಳ ಫಲವೇ “ಎಲ್ಲವೂ ಅರಿತಂತೆ” ಆಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲದರ ಆಧಾರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಿಯತ್ವದ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರೀತಿ ಬಂಧನವಲ್ಲ; ಮುಕ್ತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಿಯತ್ವವು ತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಜೋಡಿತವಾಗಿದೆ. ತೃಪ್ತಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ, ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಆತ್ಮಕಾಮ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ದರ್ಶನ–ಶ್ರವಣ–ಮನನ–ಧ್ಯಾನಗಳ ಕ್ರಮವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚದುರಿಕೆಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ “ಆತ್ಮನಿಖಲ್ವರೆ ದೃಷ್ಟೇ… ಸರ್ವಂ ವಿದ್ಯತೇ” ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಹೋಪದೇಶವು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯತ್ವದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಸಮಸ್ತಸಿದ್ಧಿಯ ದ್ವಾರ ಎಂಬ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ.

ವೇದಾಂತದರ್ಶನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವ ಮತಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಪರಮ ಗುರಿ

ಯಃ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ತಿಷ್ಠನ್ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಭೂತೇಭ್ಯೋಂತರಃ, ಯಂ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ನ ವಿದುಃ, ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಶರೀರಂ ಯಃ ಸರ್ವಾಣಿ, ಭೂತಾನ್ಯಂತರೋ ದಮಯತಿ, ಏಷ ಸ ಆತ್ಮಾಂತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ ॥

- ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್, 3-7-15

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಯಾವನು. ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವವನಾಗಿ ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಳಗಿರುವನೋ, ಯಾವನನ್ನು ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿಳಿಯವೋ, ಯಾವನಿಗೆ ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳು ಶರೀರವೋ, ಯಾವನು ಒಳಗಿದ್ದು ಕೊಂಡು ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸುವನೋ ಅವನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯು, ನಿನ್ನ ಅಮೃತನಾದ ಆತ್ಮನು."

ವಿವರಣೆ:- "ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ (ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ) ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೋ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನನಾಗಿದ್ದಾನೋ, ಯಾರನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು ತಿಳಿಯಲಾರವೋ, ಯಾವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೇ ದೇಹವಾಗಿದೆಯೋ, ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳೊಳಗೆ ಇದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೋ – ಅವನೇ ಆತ್ಮ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ, ಅಮೃತನು."

- "ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ತಿಷ್ಠನ್" → ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ.
- "ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಭೂತೇಭ್ಯೋ ಅಂತರಃ" → ಆತನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನ.

- "ಯಂ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ನ ವಿದುಃ" → ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರರು.
- "ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಶರೀರಂ" → ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೇ ಆತನ ದೇಹದಂತೆ.
- "ಯಃ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಅಂತರೋ ದಮಯತಿ" → ಆತನು ಅವುಗಳೊಳಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ.
- "ಏಷ ಸ ಆತ್ಮಾಂತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ" → ಇವನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಆತ್ಮ – ಶಾಶ್ವತ, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪಿ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ = "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲ; ನಾನು ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ – ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ನಿಜವಾದ ಅರಿವು.

- ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತ (ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ): ಆತ್ಮನೂ ಬ್ರಹ್ಮವೂ ಒಂದೇ – "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ".
- ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ (ರಾಮಾನುಜ): ಆತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶ, ಆದರೆ ಅವನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗುವುದೇ ಗುರಿ.
- ದ್ವೈತ (ಮಾಧ್ವಾಚಾರ್ಯ): ಆತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಭಿನ್ನ, ಭಗವಂತನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. ಮತಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದರೂ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಪರಮ ಗುರಿ ಎಂಬ ಒಕ್ಕೂಟದ ನಿಲುವು ಇದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗ. ಧರ್ಮ, ಕರ್ಮ, ಭಕ್ತಿ, ಯೋಗ – ಇವೆಲ್ಲವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ. ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದರೆ: ಸ್ವತಃ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು, ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶ್ರವಣ → ಮನನ → ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ → ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂಬುದು ವೇದಾಂತದ ಮಾರ್ಗ. ಇದರ ಗುರಿ: ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೊಡೆದು, ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
- ಶ್ರವಣ:- ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಗೀತೆಯಂತಹ ಶ್ರುತಿ–ಸ್ಮೃತಿಗಳನ್ನು ಗುರುವಿನಿಂದ ಕೇಳುವುದು. "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" (ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ) – "ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ" (ನೀನೇ ಆತ್ಮ) – "ಅಯಂ ಆತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ" (ಈ ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ) ಇತ್ಯಾದಿ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ➢ ಮನನ:- ಶ್ರವಣದಿಂದ ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿದ್ದರೆ, ತರ್ಕಬಲದಿಂದ ಪರಿಹರಿಸುವುದು. "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿ ಅಲ್ಲ – ಹೀಗಾದರೆ ನಾನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ತರ್ಕದಿಂದ ದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು.
- ➢ ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಸದಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. "ನಾನು ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯ – ನನಗೆ ಜನನವಿಲ್ಲ, ಮರಣವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಸದಾ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ➢ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ:- ನಿರಂತರ ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನದಿಂದ, ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ ಎಂಬ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ – ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ನೇರ ಅನುಭವ.

- "ಬ್ರಹ್ಮವಿದಾಪ್ನೋತಿ ಪರಮ್" → ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ ಪರಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.
- "ಸರ್ವಭೂತಸ್ಥಮಾತ್ಮಾನಂ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಚಾತ್ಮನಿ" → ಯೋಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮವನ್ನು, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಸರ್ವಸೃಷ್ಟಿಯು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ (5-5-1) "ಆಪಃ: ಸತ್ಯಮಸೃಜಂತ, ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಜಾಪತಿಂ, ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ದೇವಾನ್"

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ನೀರಿನಿಂದ ಸತ್ಯವೂ, ಸತ್ಯದಿಂದ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭನೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮನೂ, ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಜಾಪತಿಯೂ, ಪ್ರಜಾಪತಿಯಿಂದ ದೇವತೆಗಳೂ ಉತ್ಪನ್ನರಾದರೆಂದು" ಹೇಳಿದೆ. (ಜಲವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು. ಆ ಸತ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಪ್ರಜಾಪತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಪ್ರಜಾಪತಿಯೋ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು.)

ವಿವರಣೆ:- ವೇದಗಳಲ್ಲಿ "ಆಪಃ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ನೀರನ್ನಲ್ಲ — ಅದು ಪ್ರಕೃತಿ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ, ಸರ್ವಭೂತಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ.

ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ → "ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ" → ನೀರೇ ಆನಂದದ ಮೂಲ. ಹೀಗಾಗಿ "ಆಪಃ ಸತ್ಯಮಸೃಜಂತ" ಎಂದರೆ → "ಪ್ರಕೃತಿ ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪದ (ಬ್ರಹ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶರೂಪದ) ಜಗತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಯಿತು." ಬ್ರಹ್ಮ (ಪರಮಾತ್ಮ) ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ / ಪ್ರಜಾಪತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಅವನಿಂದಲೇ "ಸೃಷ್ಟಿ" ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು "ಆದಿಕಾಲದ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ತತ್ತ್ವದ ಉತ್ಪತ್ತಿ" ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ರಜಾಪತಿಯಿಂದ ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳು → ಅಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳು / ಪ್ರಾಕೃತ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಉಂಟಾದವು. ಇವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ, ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಚೈತನ್ಯ, ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇವಶಕ್ತಿಗಳ ಅನಾವರಣ.

ಶಂಕರಭಗವತ್ಪಾದರು ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್‌ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಆಪೋ ಹಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕಂ ಕರ್ಮರೂಪಂ ಸೃಷ್ಟ್ಯಾದಿಕರಣಂ, ತದ್ವಶಾದೇವ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಕಾಶತೇ" → ನೀರಿನ ತತ್ತ್ವ (ಆಪಃ) ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಕಾರ್ಯರೂಪ; ಅವನಿಂದಲೇ ಸತ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. – ಆದ್ದರಿಂದ "ಪರಮ ಸತ್ಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ (ಆಪಃ) ಮೂಲಕ ಅವನು ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಚೈತನ್ಯ (ಪ್ರಜಾಪತಿ), ಅವನಿಂದಲೇ ಶಕ್ತಿಗಳು (ದೇವತೆಗಳು). ಸರ್ವಸೃಷ್ಟಿಯು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ."

ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಆಪಃ" ಎಂದರೆ ಜಲ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಜಲವು ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಜೀವದ ಆಧಾರ. ಜಲದಿಂದ "ಸತ್ಯ" ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸತ್ಯ" ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ತತ್ತ್ವ. ಈ ಸತ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ "ಪ್ರಜಾಪತಿ" ಉಂಟಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಜಗತ್ತಿನ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. ನಂತರ ಪ್ರಜಾಪತಿಯಿಂದ ದೇವತೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಮವು ಸ್ಥೂಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಪರಮಸತ್ಯದಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಆಪಃ" ಇಲ್ಲಿ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಿಂದ "ಸತ್ಯ" ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜಾಪತಿ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳು ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ರೂಪಗಳು. ಈ ಕ್ರಮವು ಸ್ಥೂಲದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ನೀರು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸರಳ ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಮವು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಕಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಮಂತ್ರವು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿಕಾಸವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರವಣವೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸಾಧನವು.

"ಆತ್ಮಾ ವಾ ಅರೇ ದೃಷ್ಟವ್ಯಃ ಶ್ರೋತವ್ಯಃ ಮನ್ತವ್ಯಃ ನಿದಿಧ್ಯಾಸಿತವ್ಯಃ।"

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ 2-4-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಓ ಮಿತ್ರೇ! ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದರೆ - ಮೊದಲು ಕೇಳಬೇಕು (ಶ್ರವಣ), ನಂತರ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು (ಮನನ), ಕೊನೆಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು (ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನ)."

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರವಣವೆಂದರೆ ವೇದಾಂತ ವಾಕ್ಯಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸದ್ಗುರುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವುದು. ಶ್ರವಣದಿಂದಲೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗಿ, ಅದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾನವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶ್ರವಣವು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಂತಃಕರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಶಮ, ದಮ, ಉಪರತಿ, ತಿತಿಕ್ಷಾ, ಶ್ರದ್ಧಾ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನಗಳು; ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿಗೆ (ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ) ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಶಮ ಎಂದರೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹ. ದಮ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹ. ಉಪರತಿ ಎಂದರೆ ಅನಾತ್ಮ ಬಾಹ್ಯವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನೊಳಗೇ ತಾನೇ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನ. ತಿತಿಕ್ಷಾ ಎಂದರೆ ಸುಖದುಃಖಗಳು, ಮಾನಾಪಮಾನಗಳು, ಲಾಭನಷ್ಟಗಳು, ಕೀರ್ತಿ ಅಪಕೀರ್ತಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಶ್ರದ್ಧಾ ಎಂದರೆ ಗುರುಗಳ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ. ಸಮಾಧಾನ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವು. ಇವುಗಳು ಇದ್ದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. .... ಶಂಕರಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ - "ಶ್ರೋತ್ರಾದಿಭಿಃ ಅವಗನ್ತವ್ಯಂ ಶ್ರವಣಾದಿನಾ ಆತ್ಮನಃ ಸ್ವರೂಪಾವಗಮಃ।" - ಶ್ರವಣದಿಂದಲೇ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದ ಬೋಧನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿ ಭಾಗವಂತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-5
ಆತ್ಮಪೂಜೋಪನಿಶದ್

ಸರ್ವಾತ್ಮಕ ಪೂಜೆ — ರಾಜಯೋಗಿಯ ಅಂತರ್ಮುಖ ಉಪಾಸನಾ ವಿಧಾನ

ಓಂ ತಸ್ಯ ನಿಶ್ಚಿನ್ತನಂ ಧ್ಯಾನಮ್ । ಸರ್ವಕರ್ಮನಿರಾಕರಣಮಾವಾಹನಮ್ । ನಿಶ್ಚಲಜ್ಞಾನಮಾಸನಮ್ । ಸಮುನ್ಮನೀಭಾವಃ ಪಾದ್ಯಮ್ । ಸದಾಮನಸ್ಕಮರ್ಘ್ಯಮ್ । ಸದಾದೀಪ್ತಿರಾಚಮನೀಯಮ್ । ವರಾಕೃತಪ್ರಾಪ್ತಿಃ ಸ್ನಾನಮ್ । ಸರ್ವಾತ್ಮಕತ್ವಂ ದೃಶ್ಯವಿಲಯೋ ಗನ್ಧಃ । ದೃಗವಿಶಿಷ್ಟಾತ್ಮಾನಃ ಅಕ್ಷತಾಃ । ಚಿದಾದೀಪ್ತಿಃ ಪುಷ್ಪಮ್ । ಚಿದಗ್ನಿಸ್ವರೂಪಂ ಧೂಪಃ । ಸೂರ್ಯಾತ್ಮಕತ್ವಂ ದೀಪಃ । ಪರಿಪೂರ್ಣಚನ್ದ್ರಾಮೃತರಸೈಕೀಕರಣಂ ನೈವೇದ್ಯಮ್ । ನಿಶ್ಚಲತ್ವಂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಮ್ । ಸೋಽಹಂಭಾವೋ ನಮಸ್ಕಾರಃ । ಪರಮೇಶ್ವರಸ್ತುತಿರ್ಮೌನಮ್ । ಸದಾಸನ್ತೋಷೋ ವಿಸರ್ಜನಮ್ । ಏವಂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಜಯೋಗಿನಃ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಪೂಜೋಪಚಾರಃ ಸ್ಯಾತ್ । ಸರ್ವಾತ್ಮಕತ್ವಂ ಆತ್ಮಾಧಾರೋ ಭವತಿ । ಸರ್ವನಿರಾಮಯಪರಿಪೂರ್ಣೋಽಹಮಸ್ಮೀತಿ ಮುಮುಕ್ಷೂಣಾಂ ಮೋಕ್ಷೈಕಸಿದ್ಧಿರ್ಭವತಿ ॥ ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್ ॥ ||1||

ಆತ್ಮಪೂಜೋಪನಿಶದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಿಂತಾರಹಿತ ಧ್ಯಾನವೇ ಧ್ಯಾನ; ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳ ಅಂಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದೇ ಆವಾಹನ; ಅಚಲ ಜ್ಞಾನವೇ ಆಸನ. ಮನಸ್ಸು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದೇ ಪಾದ್ಯ; ಸದಾ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅರ್ಘ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಆಚಮನ; ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಸ್ನಾನ. ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮವೇ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯಗಳ ಲಯವೇ ಗಂಧ. ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಅಕ್ಷತೆ; ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವೇ ಪುಷ್ಪ; ಚಿದಗ್ನಿಸ್ವರೂಪವೇ ಧೂಪ; ಸೂರ್ಯಸ್ವರೂಪತೆ ದೀಪ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರಾಮೃತರಸದೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವೇ ನೈವೇದ್ಯ. ಅಚಲತೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ; 'ನಾನೇ ಅವನು' ಎಂಬ ಭಾವವೇ ನಮಸ್ಕಾರ; ಪರಮೇಶ್ವರಸ್ತುತಿ ಮೌನ. ಸದಾ ಸಂತೋಷವೇ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರಾಜಯೋಗಿಗೆ ಸರ್ವಾತ್ಮಕ ಪೂಜೆಯ ಉಪಚಾರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸರ್ವಾತ್ಮಕತ್ವವೇ ಆತ್ಮಾಧಾರ. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಮಯ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಆತ್ಮನೇ' ಎಂಬ ಅನುಭವದಿಂದ ಮುಮುಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ಮೋಕ್ಷವೇ ಏಕಸಿದ್ಧಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಉಪನಿಷತ್ತು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಕರ್ಮವಿಧಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸ್ಥಿತಿವಿಧಿಯಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪಚಾರವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನವು ಕುಳಿತ ಆಸನವಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನ ಅಚಲವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ನೈವೇದ್ಯವು ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ; ಚೇತನವು ಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಅನುಭವ. ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಾಲಿಗೆ ಅಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಅಚಲತೆಗೆ. ಮೌನವು ಮಾತಿನ ಅಭಾವವಲ್ಲ; ಪರಮೇಶ್ವರಸ್ತುತಿಯ ಪರಮಾವಸ್ಥೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಸರ್ವಾತ್ಮಕ ಪೂಜೆ ಎಂದರೆ ದ್ವೈತದ ಲಯ. 'ನಾನು ಪೂಜಿಸುವವನು, ಅವನು ಪೂಜ್ಯ' ಎಂಬ ವಿಭಜನೆ ಇಲ್ಲ. ಚೇತನವೇ ಚೇತನವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳ ಗುರುತು ಕರಗುತ್ತದೆ; ಉಪಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಜಯೋಗಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಚರಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅವನಿರುವಿಕೆಯೇ ಉಪಾಸನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಪೂಜೆ ಎಂದರೆ ಸೇರಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅಂಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಬಿಡುವಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ಚೇತನ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಸಂತೋಷ; ಆ ಸಂತೋಷವೇ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಸಾಧನೆಯೇ ಅಂತ್ಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತಾರಹಿತವಾಗುವಾಗ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿರ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಚೇತನಪ್ರಕಾಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳ ವಿಭಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಪಾಠವು ವಿಭಿನ್ನ ಉಪಚಾರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ — ಈ ಕ್ರಮವೇ ರಾಜಯೋಗ.

ಮೂರು ವಿಧದ ಆತ್ಮ — ದೇಹಾತ್ಮದ ಸರಳ ವಿವರಣೆ

ಅಥ ಅಂಗಿರಾಃ — ತ್ರಿವಿಧಃ ಪುರುಷಃ ಅಜಾಯತ: ಆತ್ಮಾ ಅಂತರಾತ್ಮಾ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಚ ಇತಿ ॥ 1 ॥
ತ್ವಕ್, ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ರೋಮ, ಅಂಗುಷ್ಠ, ಅಂಗುಲ್ಯಃ, ಪೃಷ್ಠವಂಶ, ನಖ, ಗುಲ್ಫ, ಉದರ, ನಾಭಿ, ಮೇಢ್ರ, ಕಟಿ,
ಊರು, ಕಪೋಲ, ಶ್ರೋತ್ರ, ಭ್ರೂ, ಲಲಾಟ, ಬಾಹು, ಪಾರ್ಶ್ವ, ಶಿರಃ, ಧಮನಿಕಾ, ಅಕ್ಷೀಣಿ —
ಭವಂತಿ, ಜಾಯತೇ, ಮ್ರಿಯತೇ — ಇತಿ ಏಷ ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮಾ ॥ 2 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅಂಗಿರ ಋಷಿಯವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಪುರುಷನು ಮೂರು ರೀತಿಯಾಗಿದೆ — ಆತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಕೂದಲು, ಬೆರಳುಗಳು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ನಖಗಳು, ಕಾಲುಮಣೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ನಾಭಿ, ಗುಹ್ಯಸ್ಥಾನ, ಕಟಿ, ತೊಡೆ, ಕಪೋಲ, ಕಿವಿ, ಭ್ರೂ, ಲಲಾಟ, ಕೈಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು, ತಲೆ, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು — ಇವು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹುಟ್ಟು–ಮರಣ ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತವೇ ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮ. ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದರೆ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಒಂದು ಗಾಢ ಸತ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ — ದೇಹವು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಡುವ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಧೀನವಾದ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ದೇಹ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವೇ ಅಂತಿಮ ಆತ್ಮ ಅಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ಮೊದಲು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವವನು ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ರೋಗ ಬಂದರೆ "ನಾನು ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದೇನೆ", ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬಂದರೆ "ನಾನು ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲೇ ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಮೂಲ ಇದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ದೇಹವೇ ಸರ್ವಸ್ವವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮಯಾನದ ಮೊದಲ ಹಂತ ಮಾತ್ರ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಅಂತರಾತ್ಮದತ್ತ ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಒಂದು ಅಚಲ ಸಾಕ್ಷಿ ಇದೆ. ಆ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯಾನದ ಆರಂಭ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ದೇಹವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊಸ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾ ಹಳೆಯವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬಹುತೇಕ ಅಂಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೂ "ನಾನು

ಇದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮ — ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುವ ಸ್ವರೂಪ

ಅಥ ಅಂತರಾತ್ಮಾ ನಾಮ — ಪೃಥಿವೀ, ಆಪಃ, ತೇಜಃ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ;
ಇಚ್ಛಾ, ದ್ವೇಷ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಕಾಮ, ಮೋಹ, ವಿಕಲ್ಪನಾದಿಭಿಃ, ಸ್ಮೃತಿಲಿಂಗಃ;
ಉದಾತ್ತ, ಅನುದಾತ್ತ, ಹ್ರಸ್ವ, ದೀರ್ಘ, ಪ್ಲುತ, ಸ್ಖಲಿತ, ಗರ್ಜಿತ, ಸ್ಫುಟಿತ,
ಮುದಿತ, ಗೀತ, ವಾದಿತ್ರ, ಪ್ರಲಯ, ವಿಜೃಂಭಿತಾದಿಭಿಃ;
ಶ್ರೋತಾ, ಘ್ರಾತಾ, ರಸಯಿತಾ, ಮನ್ತಾ, ಬೋದ್ಧಾ, ಕರ್ತಾ;
ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮಾ ಪುರುಷಃ; ಪುರಾಣ, ನ್ಯಾಯ, ಮೀಮಾಂಸಾ, ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಾಣಿ —
ಇತಿ ಶ್ರವಣ, ಘ್ರಾಣ, ಆಕರ್ಷಣ, ಕರ್ಮವಿಶೇಷಣಂ ಕರೋತಿ । ಏಷಃ ಅಂತರಾತ್ಮಾ ॥ 3 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಂದರೆ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಳಗಿನ ಚೇತನ. ಇಚ್ಛೆ, ದ್ವೇಷ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಆಸೆ, ಮೋಹ, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವನು. ಧ್ವನಿಗಳ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಕೇಳುವವನು, ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವವನು, ರುಚಿ ಅನುಭವಿಸುವವನು, ಯೋಚಿಸುವವನು, ತಿಳಿಯುವವನು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನು — ಇವನೇ ವಿಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಪುರುಷ. ಪುರಾಣ, ನ್ಯಾಯ, ಮೀಮಾಂಸಾ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳಂತಹ ಜ್ಞಾನಗಳ ಗ್ರಹಣವೂ ಅವನಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನೇ ಅಂತರಾತ್ಮ.

ವಿವರಣೆ:- *ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮದ ನಂತರ ಉಪನಿಷತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಕೇವಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತರಾತ್ಮವು ಆ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸುವ ಚೇತನ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳು — ಆಸೆ, ದ್ವೇಷ, ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಸ್ಮೃತಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಶಬ್ದಗಳ ಏರಿಳಿತ, ಸಂಗೀತದ ಸ್ಪಂದನೆ, ಮಾತಿನ ಭಾವ — ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೇಳುವುದು, ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ರುಚಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು — ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಂತರಾತ್ಮದ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಅಂತರಾತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು "ನಾನು ಅನುಭವಿಸುವವನು" ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕರ್ತೃತ್ವ ಮತ್ತು ಭೋಕ್ತೃತ್ವ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ, ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ದ್ವೈತ ಉಳಿದಿದೆ — ತಿಳಿಯುವವನು ಮತ್ತು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು ಎಂಬ ವಿಭಜನೆ. ಈ ವಿಭಜನೆ ಕರಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಮಾತ್ಮದ ಅರಿವು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ ಜೀವನದ ಮಧ್ಯಹಂತ. ದೇಹವನ್ನು ಮೀರಿ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಕಲೆ, ಜ್ಞಾನ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಬಾರದು ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಮೌನವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಯೋಜಿತ ಅನುಭವಕೇಂದ್ರವನ್ನೇ ಅಂತರಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾದ ರೂಪಕವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಭಾವನೆಗಳು, ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಚೇತನಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಈ ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಗುರುತಿನಿಂದ ಮೇಲೇಳಿಸಿ, ಚೇತನದ ಆಳವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಬದಲಾಗುವ ದೇಹವನ್ನು ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ, ಬದಲಾಗದ ಸತ್ಯದತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಮಾತ್ಮ — ನಿರ್ಗುಣ, ನಿರಾಕಾರ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಅಥ ಪರಮಾತ್ಮಾ ನಾಮ — ಯಥಾಕ್ಷರ ಉಪಾಸನೀಯಃ ।
ಸ ಚ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಯೋಗಾನುಮಾನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಚಿಂತಕಂ ।
ವಟಕಣಿಕಾ ವಾ, ವಟಶ್ಯಾಮಾಕತಂಡುಲೋ ವಾ, ವಾಲಾಗ್ರಶತಸಹಸ್ರವಿಕಲ್ಪನಾಭಿಃ ।
ಸ ಲಭ್ಯತೇ ನ ಉಪಲಭ್ಯತೇ; ನ ಜಾಯತೇ, ನ ಮ್ರಿಯತೇ, ನ ಶುಷ್ಯತಿ, ನ ಕ್ಲಿದ್ಯತೇ,
ನ ದಹ್ಯತೇ, ನ ಕಂಪತೇ, ನ ಭಿದ್ಯತೇ, ನ ಛಿದ್ಯತೇ ।
ನಿರ್ಗುಣಃ ಸಾಕ್ಷೀಭೂತಃ, ಶುದ್ಧಃ, ನಿರವಯವಾತ್ಮಾ, ಕೇವಲಃ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಃ, ನಿಷ್ಕಲಃ, ನಿರಂಜನಃ, ನಿರ್ವಿಕಾರಃ ।
ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧವರ್ಜಿತಃ; ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪಃ, ನಿರಾಕಾಂಕ್ಷಃ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ, ಅಚಿಂತ್ಯಃ, ನಿರ್ವರ್ಣ್ಯಃ ।
ಪುನಾತಿ ಅಶುದ್ಧಾನ್ ಅಪೂತಾನ್ । ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಃ — ತಸ್ಯ ಸಂಸಾರೋ ನಾಸ್ತಿ ॥ 4 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪರಮಾತ್ಮನು ಅಕ್ಷರಸ್ವರೂಪ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯಂತಹ ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಅವನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ — ವಟಬೀಜದ ಕಣದಂತೆ ಅಥವಾ ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯ ಸಾವಿರ ಭಾಗಗಳಂತೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ನಿಜವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗದವನು. ಅವನು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ನಿರ್ಗುಣ, ಶುದ್ಧ, ಅವಯವರಹಿತ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ನಿರ್ವಿಕಾರ. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧಗಳಿಗೆ ಅತೀತ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದರೂ ಚಿಂತನೆಗೆ ಮೀರಿ ಇರುವವನು. ಅವನು ಅಶುದ್ಧವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವವನು. ಅವನಿಗೆ ಕರ್ಮವಿಲ್ಲ; ಅವನಿಗೆ ಸಂಸಾರವೂ ಇಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅಂತಿಮ ಹಂತವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯಾತ್ಮ ದೇಹದ ಮಟ್ಟ, ಅಂತರಾತ್ಮ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟ; ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದ ಮಟ್ಟ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ "ಇದು ಅಲ್ಲ, ಅದು ಅಲ್ಲ" ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವು ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಪರಮಾತ್ಮದ ಅರಿವು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅವನು ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಲ್ಲ; ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಅವನ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ರೂಪಕಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ — ವಟಬೀಜದ ಕಣ, ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯ ಸಾವಿರ ಭಾಗ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಅವನು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕವನು ಅಲ್ಲ; ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದಾನೆ.

ಅವನಿಗೆ ಜನನವಿಲ್ಲ, ಮರಣವಿಲ್ಲ, ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ. ಶಬ್ದ–ಸ್ಪರ್ಶ–ರೂಪ–ರಸ–ಗಂಧಗಳಾಚೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಜಗತ್ತಿನ ಹೊರಗೆ. ನಿರಾಕಾಂಕ್ಷ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಪಡೆಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸಂಸಾರವಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಪರಮಶಾಂತಿ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಿಂತಿರುವ ಅಚಲ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನನ್ನೇ ಅಚಲವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ, ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಅರಿವು ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನೆಯ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧಿಯ ಪೂರ್ಣತೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಒಂದು ಅಚಲ ಜಾಗೃತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಗುಣಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನೇ ನಿರ್ಗುಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ; ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಚೇತನ. ಈ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಕರಗುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನೇ ಸಂಸಾರರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಶುದ್ಧ ಅದ್ವೈತ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಬ್ರಹ್ಮದ ಏಕಭಾಸ

ಆತ್ಮಸಂಜ್ಞಃ ಶಿವಃ ಶುದ್ಧ ಏಕ ಏವಾದ್ವಯಃ ಸದಾ ।
ಬ್ರಹ್ಮರೂಪತಯಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಕೇವಲಂ ಪ್ರತಿಭಾಸತೇ ॥ 5 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಶಿವನಂತೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದೇ ಒಂದು, ಎರಡಿಲ್ಲದ ಸತ್ಯ. ಅದು ಸದಾ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಆತ್ಮಸಂಜ್ಞಃ ಶಿವಃ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ದೇವತಾ ರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲ; ಮಂಗಳಕರ, ನಿರ್ಮಲ, ಕಲ್ಮಷರಹಿತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕ — ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡನೇದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದ್ವಯ ಎಂದರೆ ಭೇದವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ನಾವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ತತ್ತ್ವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಕೇವಲಂ ಪ್ರತಿಭಾಸತೇ" ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ್ದು — ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಚೇತನದ ಪ್ರಕಾಶವಿದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ವಿಭಜನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ — ನಾನು ಮತ್ತು ನೀನು, ಇದು ಮತ್ತು ಅದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಜನೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ಶಿವಸ್ವರೂಪ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಥಿರ ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರಿತಾಗ, ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಶಾಂತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಆತ್ಮವೆಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಹೊರಗಿನ ರೂಪಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಯವೂ ಕಡಿಮೆ, ಭೇದವೂ ಕಡಿಮೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ರೂಪಗಳು ಬರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿ ಒಂದೇ. ಈ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನೇ ಶ್ಲೋಕವು ಶುದ್ಧ ಅದ್ವಯ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅನುಭವಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ ಇದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅರಿವು ಏಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ — ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಸೂಚನೆ.

ಜಗತ್ತೇ ಬ್ರಹ್ಮದ ಭಾಸ — ವಿದ್ಯಾ–ಅವಿದ್ಯೆಯ ಭೇದದ ವಿವರಣೆ

ಜಗದ್ರೂಪತಯಾಪ್ಯೇತದ್ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ವ ಪ್ರತಿಭಾಸತೇ ।
ವಿದ್ಯಾ ಅವಿದ್ಯಾದಿಭೇದೇನ ಭಾವಾಭಾವಾದಿಭೇದತಃ ॥ 6 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಜಗತ್ತು ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಬ್ರಹ್ಮವೇ. ಆದರೆ ವಿದ್ಯೆ–ಅವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಇರುವಿಕೆ–ಇಲ್ಲದಿಕೆ ಎಂಬ ಭೇದಗಳಿಂದ ಅದು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಭೇದಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ — ಇದು ವಿದ್ಯೆ, ಅದು ಅವಿದ್ಯೆ; ಇದು ಇದೆ, ಅದು ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಭಜನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸತ್ಯವೆಂದು ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಭೇದದೃಷ್ಟಿ. ಆದರೆ ತತ್ತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಚೇತನ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ಅದ್ವೈತದ ದೃಷ್ಟಿ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯೆ ಎರಡೂ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೂ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನ ಇದ್ದಾಗ ಭೇದ ಕಡಿಮೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಅಜ್ಞಾನ ಇದ್ದಾಗ ಭೇದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ವೈವಿಧ್ಯವು ಸತ್ಯದ ವಿರೋಧವಲ್ಲ; ಅದು ಸತ್ಯದ ಭಾಸ ಮಾತ್ರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಜಗತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲ, ಜಗತ್ತನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದ ರೂಪವಾಗಿ ನೋಡುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ದ್ವಂದ್ವದ ಹೋರಾಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಾವ–ಅಭಾವಗಳ ಅಲೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾರವು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ವಿಭಜನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಗೀಕರಣದಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ವೈವಿಧ್ಯ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವದ ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿ ಒಂದೇ. ಈ ಏಕಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲೇ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದ ಭಾಸ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಭೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮ — ತತ್ತ್ವದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಏಕತ್ವ

ಗುರುಶಿಷ್ಯಾದಿಭೇದೇನ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಪ್ರತಿಭಾಸತೇ ।
ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಕೇವಲಂ ಶುದ್ಧಂ ವಿದ್ಯತೇ ತತ್ತ್ವದರ್ಶನೆಯಲ್ಲಿ ॥ 7 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಎಂಬ ಭೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುವುದು ಬ್ರಹ್ಮವೇ. ಆದರೆ ತತ್ತ್ವದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಮಾತ್ರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗುರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯ ಎಂಬ ವಿಭಜನೆ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ. ಜ್ಞಾನವು ಸಾಗಲು ಒಂದು ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗ್ರಾಹಕ ಎನ್ನುವ ರೂಪ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಭೇದವೂ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಗುರುರೂಪವಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಶಿಷ್ಯರೂಪವಾಗಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ತತ್ತ್ವದರ್ಶನ — ಅಂದರೆ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ — ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಭೇದವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೇತನ ಮಾತ್ರ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಪಥದಲ್ಲಿ ಗುರು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಗುರು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಗುರು ಸೂಚಿಸುವ ಸತ್ಯವೇ ಗುರಿ. ಆ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅರಿತಾಗ, ಗುರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಚೇತನದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭೇದವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಧನ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭೇದವು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ; ಆದರೆ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ವಿನಯ ಮತ್ತು ಏಕತ್ವ. ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ತತ್ತ್ವದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಎಂಬ ಅಂತರವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ "ನಾನು–ನೀನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೂ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ, ವಿಭಜನೆಯಿಗೂ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಕ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕ ಎಂಬ ಎರಡು ಪಾತ್ರಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದಾಗ, ಆ ಜ್ಞಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗೇ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೊರಗಿನ ವಿಭಜನೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ — ವಿಭಜನೆಗಳು ಕಲಿಕೆಯ ಹಂತ; ಏಕತ್ವವೇ ಅರಿವಿನ ಹಂತ.

ಜಗತ್ತಿನ ಭಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಮೂಲ

ನ ಚ ವಿದ್ಯಾ ನ ಚ ಅವಿದ್ಯಾ ನ ಜಗತ್ ಚ ನ ಚಾಪರಮ್ ।
ಸತ್ಯತ್ವೇನ ಜಗದ್ಭಾನಂ ಸಂಸಾರಸ್ಯ ಪ್ರವರ್ತಕಮ್ ॥ 8 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ತತ್ತ್ವದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಅವಿದ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ; ಜಗತ್ತೂ ಇಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತು ಸತ್ಯವೆಂದು ಕಾಣಿಸುವ ಭಾವನೆಯೇ ಸಂಸಾರದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ತತ್ತ್ವದರ್ಶನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ–ಅಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ವಿಭಜನೆಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕಾಶ. ಜಗತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸತ್ಯವೆಂದು ಹಿಡಿಯುವ ಮನೋಭಾವವೇ ಬಂಧನದ ಮೂಲ. "ಸತ್ಯತ್ವೇನ ಜಗದ್ಭಾನಂ" ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಭಾಸವನ್ನು ಪರಮಸತ್ಯವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಆಸೆ, ಭಯ, ಅಂಟಿಕೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ — ಇದನ್ನೇ ಸಂಸಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯೆ ಎರಡೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೂ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸತ್ಯವೆಂದು ಕಾಣುವಾಗ, ಮನುಷ್ಯನು ಅದರೊಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮದ ಭಾಸ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ, ಅದೇ ಅನುಭವ ಮುಕ್ತಿಯ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿದ್ದುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ದೃಷ್ಟಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಜಗತ್ತು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತು ಪರಮಸತ್ಯವೆಂದು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಬಂಧನ; ಬ್ರಹ್ಮದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಕಂಡರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಈ ಅರಿವೇ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಸತ್ಯಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಚಲ ಸತ್ಯವೆಂದು ಹಿಡಿದಾಗ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಭಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಸತ್ಯದರ್ಶನದಿಂದ ಸಂಸಾರನಿವೃತ್ತಿ — ಸಹಜ ಜ್ಞಾನೋದಯ

ಅಸತ್ಯತ್ವೇನ ಭಾನಂ ತು ಸಂಸಾರಸ್ಯ ನಿವರ್ತಕಮ್ ।
ಘಟೋಽಯಮಿತಿ ವಿಜ್ಞಾತುಂ ನಿಯಮಃ ಕೋ ನ್ವಪೇಕ್ಷತೇ ॥ 9 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜಗತ್ತು ಪರಮಸತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಕಾಣಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಸಂಸಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. “ಇದು ಮಡಿಕೆ” ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ನಿಯಮ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ; ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಸಹಜವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಹಿಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ಹಿಡಿದಾಗ ಸಂಸಾರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ — ಜಗತ್ತು ಪರಮಸತ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಸಂಸಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಜಗತ್ತು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದಲ್ಲ. ಜಗತ್ತು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದೆ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವೆಂದು ಹಿಡಿಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಈ ತಪ್ಪು ಅರಿವು ಸರಿಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. “ಘಟೋಽಯಮಿತಿ” ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆ ಬಹಳ ಸರಳ. ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಮಡಿಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ವಿಶೇಷ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ನಿಯಮ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ ಅರಿವು ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಸಹಜ ಅನುಭವ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಸಂಸಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಜಗತ್ತು ಪರಮಸತ್ಯವಲ್ಲ, ಅದು ಭಾಸ ಮಾತ್ರ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಆಸೆ ಮತ್ತು ಭಯಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಸಂಸಾರನಿವೃತ್ತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ ಸರಳತೆ. ಮುಕ್ತಿ ಯಾವುದೋ ದೂರದ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯ ಫಲ. ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವಾಗ, ಜೀವನದ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟವಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು ಯಾವದನ್ನಾದರೂ ಸ್ಥಿರ ಸತ್ಯವೆಂದು ಹಿಡಿದಾಗ ಅಂಟಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಟಿಕೆಯೇ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಯ ಮೂಲ. ಅನುಭವಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೆಂದು ಅರಿತಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು “ಅಸತ್ಯತ್ವದರ್ಶನ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಅದು ನಿರಾಕರಣೆ ಅಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ.

ನಿತ್ಯಸಿದ್ಧ ಆತ್ಮ — ಪ್ರಮಾಣ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸತ್ಯ

ವಿನಾ ಪ್ರಮಾಣಸುಷ್ಠುತ್ವಂ ಯಸ್ಮಿನ್ ಸತಿ ಪದಾರ್ಥಧೀಃ ।
ಅಯಮ್ ಆತ್ಮಾ ನಿತ್ಯಸಿದ್ಧಃ ಪ್ರಮಾಣೇ ಸತಿ ಭಾಸತೇ ॥ 10 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಜ್ಞಾನ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದರೂ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ ದೊರಕಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನಪ್ರಮಾಣ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನ ಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಹೊಸದಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಸದಾ ಇರುವವನು — ನಿತ್ಯಸಿದ್ಧ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮಾಣ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಗುರುಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನುಭವದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ, ಆತ್ಮವು ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಈಗಾಗಲೇ ಇದ್ದ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬೆಳಕು ಬೇಕಾದಂತೆ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಬೇಕು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಆವರಣಗಳು ದೂರವಾದಾಗ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ "ಪ್ರಮಾಣ" ಎಂಬ ಪದವು ಬಾಹ್ಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾದಾಗ, ಆತ್ಮದ ಅರಿವು ಸಹಜವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಹುಡುಕಬೇಕಾದದ್ದು ಹೊಸದಿಲ್ಲ; ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಸತ್ಯ. ಆತ್ಮನು ಸದಾ ಸನ್ನಿಹಿತ. ಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಅದು ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಗಮನ ಬೇಕು. ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ವಸ್ತು ಕಾಣದಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಮನ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬಂದಾಗ, ಅನುಭವವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಮಾಣ ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದೇಶ–ಕಾಲ–ಶುದ್ಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ

ನ ದೇಶಂ ನಾಪಿ ಕಾಲಂ ವಾ ನ ಶುದ್ಧಿಂ ವಾಪ್ಯಪೇಕ್ಷತೇ ।
ದೇವದತ್ತೋಽಹಮಿತ್ಯೇತದ್ವಿಜ್ಞಾನಂ ನಿರಪೇಕ್ಷಕಮ್ ॥ 11 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ದೇಶ, ಕಾಲ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. "ನಾನು ದೇವದತ್ತನು" ಎಂಬ ಅರಿವು ಹೇಗೆ ಯಾವುದೇ ಅವಲಂಬನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಹಜವಾದ ಅರಿವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಗಳಂತೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಲ್ಲ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವಿಶೇಷ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಆತ್ಮದ ಅರಿವೂ ಸಹಜ. ಇಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಅರಿವು ಯಾವ ಶರತ್ತಿಗೂ ಒಳಪಟ್ಟಿಲ್ಲ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಬಾರಿ "ಸರಿ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಕಾಲದ ಫಲವಲ್ಲ; ಅದು ದೃಷ್ಟಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ. ಆತ್ಮನು ಸದಾ ಇರುತ್ತಾನೆ; ಅವನನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅರಿವು ಕೂಡ ತಕ್ಷಣದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ

— “ನಾನು ದೇವದತ್ತನು” — ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಅಲ್ಲ; ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಎಷ್ಟು ಸಹಜ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಆತ್ಮಸತ್ಯ ದೂರದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಳ, ವಿಶೇಷ ದಿನ, ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ. ಅರಿವು ಬಂದ ಕ್ಷಣವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಹುಡುಕಾಟದ ಆತುರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಸ್ವಗುರುತು ಅರಿವು ಮೆದುಳಿನ ಆಳವಾದ ಸ್ಮೃತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ; ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೊರಗಿನ ಸಿದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿಯ ಅರಿವು ಸಹ ತಕ್ಷಣದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ರೂಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದೆ — ಅರಿವು ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು; ಅದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಲ್ಲ.

“ಬ್ರಹ್ಮಾಹಮಸ್ಮಿ” ಅರಿವು — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶ

ತದ್ವದ್ ಬ್ರಹ್ಮವಿದೋಽಪ್ಯಸ್ಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಾಹಮಿತಿ ವೇದನಮ್ ।
ಭಾನುನೇವ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ ಭಾಸ್ಯತೇ ಯಸ್ಯ ತೇಜಸಾ ॥ 12 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನಿಗೆ “ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ” ಎಂಬ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಜಗತ್ತು ಬೆಳಗುವಂತೆ, ಅವನ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಅಂತಿಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. “ಬ್ರಹ್ಮಾಹಂ” ಎಂಬುದು ಅಹಂಕಾರದ ಮಾತಲ್ಲ; ಅದು ಭೇದರಹಿತ ಅರಿವು. ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವಗಳಿಗೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- “ಬ್ರಹ್ಮಾಹಮಿತಿ ವೇದನಮ್” ಎಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಹತ್ವವಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರದ ಕರಗುವಿಕೆ. ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಕಾಣುವ ಜಗತ್ತು ಕೂಡ ಆ ಚೇತನದ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಎಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ ಕರಗುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕು. ಜ್ಞಾನಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೊರಗಿನ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸೂರ್ಯನಂತೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅರಿತಾಗ, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳು ಹೊಸ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಎಂಬ ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜಗತ್ತಿನ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣ ಸಾಧ್ಯ. ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ರೂಪ ಕಾಣದಂತೆ, ಚೇತನವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ರೂಪಕದಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ — ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವೇ ಅನುಭವಜಗತ್ತಿನ ಆಧಾರ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಆತ್ಮ — ಬಾಲನಂತೆ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ — ದೇಹಭಾವವನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಆನಂದ

अनात्मकं असत्तुच्छं किं नु तस्यावभासकम् ।
वेदशास्त्रपुराणानि भूतानि सकलान्यपि ।
येनार्थवन्ति तं किं नु विज्ञातारं प्रकाशयेत् ॥ 13 ॥
क्षुधां देहव्यथां त्यक्त्वा बालः क्रीडति वस्तुनि ॥ 14 ॥
तथैव विद्वान् रमते निर्ममो निरहं सुखी ।
कामान् निष्कामरूपी संचरत्येकचरो मुनिः ॥ 15 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅನಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಅಸತ್ಯ ಮತ್ತು ತುಚ್ಛವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸಬಹುದು? ವೇದಗಳು, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಿಗೂ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ಮತ್ತೇನು ಪ್ರಕಾಶಿಸಬಲ್ಲದು? ಹಸಿವು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನೋವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟ ಬಾಲಕನು ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಗುಚಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದವನು ಪರಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನಿಯು "ನನ್ನದು" ಎಂಬ ಭಾವವಿಲ್ಲದೆ, ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಷ್ಕಾಮಸ್ವರೂಪನಾಗಿ, ಏಕಾಂಗಿ ಮುನಿಯಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮನ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಾತ್ಮ — ಅಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳು — ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಂತ ಪ್ರಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವೇ ಅಗತ್ಯ. ವೇದ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಪುರಾಣಗಳಂತಹ ಮಹಾಜ್ಞಾನಗ್ರಂಥಗಳಿಗೂ ಅರ್ಥ ನೀಡುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲ ಪ್ರಕಾಶ. ಬಾಲಕನು ಆಟದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾದಾಗ ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ನೋವಿನ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಚಿಂತನೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದವನಿಗೆ ದೇಹದ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಥೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಿಸಲಾರವು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಲ್ಲ; ಆದರೆ ದೇಹಭಾವಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿ ಹೊರಗಿನ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವನಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅವನ ಒಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ನಿರ್ಮಮ" ಎಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸ್ವಂತವೆಂದು ಹಿಡಿಯದ ಮನೋಭಾವ. "ನಿರಹಂ" ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರದ ಕರಗುವಿಕೆ. ಅವನಿಗೆ ಸುಖವು ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗಳಿಂದ ಚಾಲಿತನಾಗದೆ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಚೇತನವಾಗಿ ಅವನು ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಸಂಚಾರ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧನ ಬೇಕಾದಂತೆ. ಆತ್ಮನು ತಿಳಿಯುವ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶದಿಂದ. ಇಲ್ಲಿ "ವಸ್ತು" ಎಂಬ ಪದವು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಗೊಂಡಾಗ, ಹೊರಗಿನ ಅಲೆಗಳು ಅಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲನ ಸರಳತೆ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆನಂದ — ಇವೆಲ್ಲ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಷ್ಕಾಮ ಎಂದರೆ ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ; ಆಸೆಗಳ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು. ಜ್ಞಾನಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಒಳಗೆ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಏಕಚರ ಮುನಿ ಎಂಬುದು ದೈಹಿಕ ಏಕಾಂತವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಏಕತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಆತ್ಮನು ಸದಾ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಸತ್ಯ. ಗ್ರಂಥಗಳು ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ದಾರಿಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಗುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವೇ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಟದ ಆತುರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ತಿಳಿಯುವವನೇ ತಾನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕಳಂಕ ಸಂತೋಷ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಆನಂದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಲನ ನಿರ್ದೋಷ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ, ಆತ್ಮನಿಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಭಾರವಿಲ್ಲದ ಹರ್ಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಮಕಾರ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಹೊರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದವು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲ್ಲ, ಸ್ವರೂಪದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದು ಜಾಗೃತಿ. ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ, ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಕವೇ. ಈ ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಣೆಗಳ ಆಧಾರ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನನ್ನು ಮತ್ತೇನು ಪ್ರಕಾಶಿಸಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಲ್ಲೀನವಾದಾಗ, ದೇಹದ ಅಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ನೋವಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಆತ್ಮನಿಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿನ ಆಂತರಿಕ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಆಸೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನೇ ನಿಷ್ಕಾಮ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಳವಾದ ಸುಖ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಸ್ಥಿತಿ — ತೃಪ್ತಿ, ಸಮದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅಶರೀರ ಭಾವ

ಸ್ವಾತ್ಮನ್ಯೆವ ಸದಾ ತುಷ್ಟಃ ಸ್ವಯಂ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ಸ್ಥಿತಃ ।
ನಿರ್ಧನೋಽಪಿ ಸದಾ ತುಷ್ಟೋಽಪ್ಯಸಹಾಯೋ ಮಹಾಬಲಃ ॥ 16 ॥
ನಿತ್ಯತೃಪ್ತೋಽಪ್ಯಭುಂಜಾನೋಽಪ್ಯಸಮಃ ಸಮದರ್ಶನಃ ।
ಕುರ್ವನ್ನಪಿ ನ ಕುರ್ವಾಣಶ್ಚಾಭೋಕ್ತಾ ಫಲಭೋಗ್ಯಪಿ ॥ 17 ॥
ಶರೀರ್ಯಪ್ಯಶರೀರ್ಯೇಷ ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನೋಽಪಿ ಸರ್ವಗಃ ।
ಅಶರೀರಂ ಸದಾ ಸಂತಮಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿದಂ ಕ್ವಚಿತ್ ॥ 18 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಸದಾ ತೃಪ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ತಾನೇ ಎಂಬ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬಡವನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂತೋಷಿ; ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದವನಾಗಿದ್ದರೂ ಮಹಾಬಲಶಾಲಿ. ಅವನು ಏನನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದರೂ ಸದಾ ತೃಪ್ತ; ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ನೋಡುವವನು. ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಮಾಡದವನಂತೆ; ಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಭೋಕ್ತನಲ್ಲ. ದೇಹ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ದೇಹಭಾವವಿಲ್ಲದವನು; ಸೀಮಿತನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ಅಶರೀರಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮೂರು ಶ್ಲೋಕಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಜೀವನದ ಒಳಗಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಿಯ ತೃಪ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ; ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಬಡತನದಲ್ಲಿಯೂ ದುಃಖಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದವನಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಚಲ. "ಕುರ್ವನ್ನಪಿ ನ ಕುರ್ವಾಣಃ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಜ್ಞಾನಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ "ನಾನು ಮಾಡಿದೆ" ಎಂಬ ಭಾವವಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಫಲಗಳ ಬಂಧನವೂ ಇಲ್ಲ. ಸಮದರ್ಶನವು ಅವನ ಸ್ವಭಾವ — ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೇತನವನ್ನು ನೋಡುವುದು.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ದೇಹ ಇದ್ದರೂ ದೇಹವೇ ನಾನು ಎಂಬ ಭಾವ ಕರಗಿದಾಗ, ಜ್ಞಾನಿ ಅಶರೀರನಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಚೇತನದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅನುಭವ. ಸೀಮಿತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಂತ ಆತ್ಮದ ಅರಿವು — ಇದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅಂತರಾರ್ಥ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಒಳಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣತೆ. ನಿಜವಾದ ಬಲ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ; ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಜೀವನ ಹೊರಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು; ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಅವನು ನಿರಂತರ ಶಾಂತಿಯ ಸಾಗರ. ಅವನಿಗೆ ಸಮದರ್ಶನವೇ ಧರ್ಮ; ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಫಲಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಬೆಳೆದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮದರ್ಶನವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಗುರುತಿಗಿಂತ ಚೇತನದ ಗುರುತು ಗಾಢವಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಿಯ–ಅಪ್ರಿಯಾತೀತ ಜ್ಞಾನಿ — ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಅಸ್ಪರ್ಶ ಸ್ಥಿತಿ

ಪ್ರಿಯಾಪ್ರಿಯೇ ನ ಸ್ಪೃಶತಸ್ತಥೈವ ಚ ಶುಭಾಶುಭೇ ।
ತಮಸಾ ಗ್ರಸ್ತವದ್ಭಾನಾದಗ್ರಸ್ತೋಽಪಿ ರವಿರ್ಜನೈಃ ॥ 19 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಪ್ರಿಯ–ಅಪ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಶುಭ–ಅಶುಭಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಾರವು. ಜನರಿಗೆ ಸೂರ್ಯನು ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು; ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನು ನಿಜವಾಗಿ ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟವನಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಂದರ ಉಪಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಿಯ–ಅಪ್ರಿಯ, ಲಾಭ–ನಷ್ಟ, ಶುಭ–ಅಶುಭಗಳ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳಾಚೆ ಸ್ಥಿರ. ಸೂರ್ಯನು ಮೋಡಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುವಂತೆ, ಜ್ಞಾನಿಯು ಹೊರಗಿನವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ದುಃಖ–ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಅಂಧಕಾರದ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಳಗಿನ ಅಂಟಿಕೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಪ್ರಿಯ–ಅಪ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳು. ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ — ಪ್ರಕಾಶ ಸದಾ ಅಚಲ; ಅಂಧಕಾರ ಕೇವಲ ಕಾಣುವ ಭಾಸ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಸಮತ್ವ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡಲಾರವು. ಜ್ಞಾನಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯ–ಅಪ್ರಿಯಗಳ ದ್ವಂದ್ವ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಅಚಲವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಬೆಳೆದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಳುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ರೂಪಕದಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ — ಹೊರಗಿನ ಆವರಣೆ ಇದ್ದರೂ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಅಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಬಂಧನದ ಭಾಸ — ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಮುಕ್ತಸ್ಥಿತಿ

ಗ್ರಸ್ತ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ಭ್ರಾಂತ್ಯಾ ಹ್ಯಜ್ಞಾತ್ವಾ ವಸ್ತುಲಕ್ಷಣಮ್ ।
ತದ್ವದ್ದೇಹಾದಿಬಂಧೇಭ್ಯೋ ವಿಮುಕ್ತಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ತಮಮ್ ॥ 20 ॥
ಪಶ್ಯಂತಿ ದೇಹಿವನ್ ಮೂಢಾಃ ಶರೀರಾಭಾಸದರ್ಶನಾತ್ ।
ಅಹಿನಿಯನೀವಾಯಂ ಮುಕ್ತದೇಹಸ್ತು ತಿಷ್ಠತಿ ॥ 21 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವಸ್ತುವಿನ ನಿಜಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ "ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ ದೇಹಾದಿ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ನಿಜವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಬಂಧಿತನಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೇಹದ ಭಾಸವನ್ನು ನೋಡಿ ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ದೇಹಿಯಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಹಾವು ಬಿಚ್ಚಿದ ಚರ್ಮದಂತೆ ದೇಹಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಹಿಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಮೋಡಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಕೇವಲ ದೃಷ್ಟಿಯ ಭ್ರಮೆ; ನಿಜವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನು ಅಚಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವನ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ ದೇಹಭಾವದಾಚೆ. ಅವನು ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಂಧಿತನಲ್ಲ. ಜನರು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಹೊರಗಿನ ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ; ಒಳಗಿನ ಮುಕ್ತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವು ತನ್ನ ಹಳೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೂ, ಆ ಚರ್ಮವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದವರು ಹಾವು ಇನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅವನು ದೇಹಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತ. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊರಗಿನ ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ಅವನನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹಿಯಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಒಳಗಿನ ಗುರುತು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಬಂಧನವು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ತಪ್ಪು ಗುರುತು. ದೇಹವೇ ನಾನು ಎಂಬ ಭಾವವೇ ಬಂಧನದ ಮೂಲ. ಜ್ಞಾನಿ ಈ ತಪ್ಪು ಗುರುತನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನಿಗೆ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ. ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅವನನ್ನು ಬಂಧಿತನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ದೇಹವು ಕೇವಲ ಉಪಾಧಿ — ಸಾಧನ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದೇಹಾತೀತ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ "ಮುಕ್ತದೇಹ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ; ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿ ಒಳಗಿನದ್ದು. ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ದೃಷ್ಟಿ ಬದಲಾಗಿದಾಗ ಬಂಧನ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಜೀವನವು ಹೊರಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ*

ಕಾಣಬಹುದು; ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಅವನು ಅಚಲ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗೆ ಜೀವನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೂ, ಒಳಗೆ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಶಾಂತಿ ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು; ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಕಾಣುವ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊರಗಿನವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಹೊರಗೆ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಒಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಭ್ರಮೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ, ಜ್ಞಾನಿಯ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಗುರುತು ಬಹುಪಾಲು ದೇಹ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಆತ್ಮಪರಿಚಯ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒಳಗಿನ ಅಂತರಾಳದಿಂದ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹಾವಿನ ಬಿಚ್ಚಿದ ಚರ್ಮದ ರೂಪಕದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ — ದೈವಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ — ಕೇವಲ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿ

ಇತಸ್ತತಶ್ಚಾಲ್ಯಮಾನೋ ಯತ್ಕಿಂಚಿತ್ ಪ್ರಾಣವಾಯುನಾ ।
ಸ್ರೋತಸಾ ನೀಯತೇ ದಾರು ಯಥಾ ನಿಮ್ನೋನ್ನತಸ್ಥಲಮ್ ॥ 22 ॥
ದೈವೇನ ನೀಯತೇ ದೇಹೋ ತಥಾ ಕಾಲೋಪಭುಕ್ತಿಷು ।
ಲಕ್ಷ್ಯಾಲಕ್ಷ್ಯಗತಿಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಯಸ್ತಿಷ್ಠತ್ ಕೇವಲಾತ್ಮನಾ ॥ 23 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಚಲನದಿಂದ ದೇಹವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಹೊಳೆಯ ನೀರಿನ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಮರದ ತುಂಡು ಏರು–ಬೀಳು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ. ದೇಹವು ದೈವಚಲನದಿಂದ ಕಾಲಾನುಸಾರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗುರಿ–ಅಗುರಿ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕೇವಲ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುವವನೇ ಜ್ಞಾನಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನಿಯ ಒಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನಿಂದ ದೇಹವು ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ, ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮರದ ತುಂಡು ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿನ ಹರಿವಿನಂತೆ ಸಾಗುವ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ. ಮರದ ತುಂಡು ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡದೆ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಜೀವನವು ಕಾಲದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ — ಸುಖ–ದುಃಖ, ಲಾಭ–ನಷ್ಟ, ಅನುಭವಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಈ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಗುರಿ–ಅಗುರಿ, ಲಾಭ–ನಷ್ಟ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಕೇವಲ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಅಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹದ ಕರ್ತೃ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳು ದೇಹದ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅವನು ಅರಿತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ "ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಏರು–ಬೀಳುಗಳನ್ನು ಅವನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. "ದೈವೇನ ನೀಯತೇ"

ಎಂದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಲ್ಲ; ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಅರಿವು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಾಚೆ. ಜ್ಞಾನಿ ಇದನ್ನು ಅರಿತು, ಹೊರಗಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಗುರಿಗಳ ಬಂಧನ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿರತೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹರಿವಿನಂತೆ ನೋಡುವುದು. ಜ್ಞಾನಿಯ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಅವನು ಒಳಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವು ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಕಾಲಾತೀತ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತವನು ಜೀವನದ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲಿದರೂ ಒಳಗೆ ಅಚಲ. ಅವನಿಗೆ ಸಾಧನೆಯೂ ಸಹಜ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಸಹಜ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ — ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ನರಗಳ ಚಲನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಜೀವವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ರೂಪಕದಿಂದ ವಿವರಿಸಿ, ದೇಹದ ಚಲನೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾಲಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿನಿಯಮಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಕೇವಲಾತ್ಮನಿಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಹೊರಗಿನ ಚಲನೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನ.

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನ ಮಹಿಮೆ — ಶಿವಸ್ವರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ - ಉಪಾಧಿ ನಾಶವಾದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಶಿವ ಏವಂ ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಾದಯಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿದುತ್ತಮಃ ।
ಜೀವನ್ನೇವ ಸದಾ ಮುಕ್ತಃ ಕೃತಾರ್ಥೋ ಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ತಮಃ ॥ 24 ॥
ಉಪಾಧಿನಾಶಾದ್ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಸದ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಪ್ಯೇತಿ ನಿರ್ದ್ವಯಮ್ ।
ಶೈಲೂಷೋ ವೇಷಸದ್ಭಾವಾಭಾವಯೋಶ್ಚ ಯಥಾ ಪುಮಾನ್ ॥ 25 ॥
ತಥೈವ ಬ್ರಹ್ಮವಿಚ್ಛ್ರೇಷ್ಠಃ ಸದಾ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ನಾಪರಃ ।
ಘಟೇ ನಷ್ಟೇ ಯಥಾ ವ್ಯೋಮ ವ್ಯೋಮೈವ ಭವತಿ ಸ್ವಯಮ್ ॥ 26 ॥
ತಥೈವೋಪಾಧಿವಿಲಯೇ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ ಸ್ವಯಮ್ ।
ಕ್ಷೀರಂ ಕ್ಷೀರೇ ಯಥಾ ಕ್ಷಿಪ್ತಂ ತೈಲಂ ತೈಲೇ ಜಲಂ ಜಲೇ ॥ 27 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ಸ್ವಯಂ ಶಿವಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬದುಕಿದ್ದಾಗಲೇ ಸದಾ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಉಪಾಧಿಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ ಜ್ಞಾನಿ ನಿರ್ದ್ವಯ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ನಟನು ವೇಷವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿದ್ದಾಗಲೂ, ತೆಗೆದಾಗಲೂ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವನೋ ಹಾಗೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಸದಾ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಮಡಿಕೆ ಒಡೆದಾಗ ಅದರೊಳಗಿನ ಆಕಾಶವು ಮಹಾಕಾಶವೇ ಆಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಾಧಿಗಳು ಲಯವಾದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ಸ್ವತಃ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ನೀರನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅವು ಒಂದಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸುಂದರ ರೂಪಕದಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದ್ವೈತದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉಪಮೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. "ಶಿವ" ಎಂಬ ಪದ ಇಲ್ಲಿ ಮಂಗಳಕರ, ಶುದ್ಧ, ಅಚಲ ಚೇತನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಹೊರಗಿನ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ; ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಶಿವಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. "ಜೀವನ್ನೇವ ಮುಕ್ತಃ" ಎಂಬ ಮಾತು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಮುಕ್ತಿ ಮರಣದ ನಂತರದ ಫಲವಲ್ಲ; ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನಗೊಳಿಸದೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ. ಉಪಾಧಿ ಎಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುತುಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಾಧಿಗಳ ಅಂಟಿಕೆ ಕರಗಿದಾಗ, ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ನಟನ ಉದಾಹರಣೆ ಬಹಳ ಗಂಭೀರ. ನಟನು ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವೇಷಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೂ, ಅವನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೇಷವಿರುವಾಗಲೂ ಅವನು ನಟನೇ; ವೇಷವಿಲ್ಲದಾಗಲೂ ನಟನೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮವು ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಘಟಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಮಹಾಕಾಶ. ಮಡಿಕೆಯೊಳಗಿನ ಆಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮಡಿಕೆ ಒಡೆದಾಗ ಆಕಾಶವು ಬೇರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸದಾ ಮಹಾಕಾಶವೇ ಆಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತನಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸಿದಾಗ, ಆ ಸೀಮಿತ ಭಾವನೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಅಹಂಕಾರ — ಇವುಗಳ ಅಂಟಿಕೆ ಕರಗಿದಾಗ, ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಬೇರೆ ಎಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ಕಾಣುವುದು ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳ ಲಯದಲ್ಲಿ ಏಕತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಕೃತಾರ್ಥ ಎಂಬುದು ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ತೃಪ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣತೆ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಇನ್ನೇನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಜೀವನವೇ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಅನುಭವ. ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ತಮಃ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕೇವಲ ತಿಳಿದವನು ಅಲ್ಲ; ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವವನು. ಉಪಾಧಿಗಳ ನಾಶ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಅಥವಾ ಜಗತ್ತು ನಾಶವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲ; ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಗುರುತು ಕರಗುವುದು. ಜ್ಞಾನಿಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ದೇಹವೇ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ದ್ವಂದ್ವಭಾವವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ — ಇದೇ ನಿರ್ದ್ವಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಘಟವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಿತಿ. ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹವು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಸೀಮೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಕೇವಲ ಭಾಸ. ಉಪಾಧಿ ಕರಗಿದಾಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಏನೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ — ಈಗಾಗಲೇ ಇದ್ದ ಅನಂತತ್ವವೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ನಾಪರಃ" ಎಂಬ ಪದ ಮುಖ್ಯ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಏಕತ್ವದ ಅರಿವು. ಇಲ್ಲಿ ಲಯ ಎಂದರೆ ನಾಶವಲ್ಲ; ಭೇದಭಾವದ ಕರಗುವಿಕೆ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಬ್ರಹ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಲ್ಲ; ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವಭಾವ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ವಿಭಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ ಕರಗಿದಾಗ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಒಳಗಿನ ಶಿವತ್ವ, ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಲೀನತೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಅಸೀಮತೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಶಾಂತಿಯ ರೂಪವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಜೀವನ ಹೊರಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಒಳಗೆ ನಿರಂತರ ಮುಕ್ತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಕ ಎಂಬ ಭೇದವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಲವು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ; ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅಂಟಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು*

ಸೀಮಿತ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿದಾಗ ಸಂಕೋಚ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ಅನಂತವೆಂದು ಅರಿತಾಗ, ಜೀವನದ ಭಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಮಡಿಕೆ ಒಡೆದಾಗ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಏನೂ ಆಗದಂತೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕಚೇತನವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಂತೆ, ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಳವಾದ ಆತ್ಮಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ಥಿರ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆಯ ಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನಪೂರ್ಣತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಬದುಕಿದ್ದಾಗಲೇ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಮಾನವನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಾತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ — ವೃತ್ತಿ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಅರಿವು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಈ ಪಾತ್ರಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಗುರುತಿಗೆ ಮರಳುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಟನ ರೂಪಕದಿಂದ ವಿವರಿಸಿ, ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ರೂಪ ಮತ್ತು ಗಡಿಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ವಿಭಜನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ, ಅದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಾತಾವರಣದ ಭಾಗ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸರಳ ಪ್ರಕೃತಿ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಚೇತನದ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನು ಚೇತನದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ — ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಚೇತನ ಮೂಲತಃ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ವಿಭಜನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆ; ಮೂಲಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಏಕತ್ವವೇ ಇದೆ.

ವಿದೇಹ ಕೈವಲ್ಯ — ಅಖಂಡ ಸನ್ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ

ಸಂಯುಕ್ತಮೇಕತಾಂ ಯಾತಿ ತಥಾ ಆತ್ಮನ್ಯಾತ್ಮವಿನ್ ಮುನಿಃ ।
ಏವಂ ವಿದೇಹಕೈವಲ್ಯಂ ಸನ್ಮಾತ್ರತ್ವಮಖಂಡಿತಮ್ ॥ 28 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವದವುಗಳು ಸೇರಿ ಏಕವಾಗುವಂತೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದುವೇ ವಿದೇಹ ಕೈವಲ್ಯ — ಅಖಂಡ ಸನ್ಮಾತ್ರ ಸ್ವರೂಪ.

ವಿವರಣೆ:- *ಹಿಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣದೆ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಏಕವಾಗಿರುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ವಿದೇಹ ಕೈವಲ್ಯ ಎಂದರೆ ದೇಹ ನಾಶವಾದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ದೇಹಭಾವದ ಮಿತಿ ಕರಗಿದ ಅನುಭವ. ಸನ್ಮಾತ್ರತ್ವ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಇರುವಿಕೆ — ಯಾವುದೇ ರೂಪ ಅಥವಾ ಗುಣಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಚೇತನ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮುನಿಯು ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಒಳಗಿನ ವಿಭಜನೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕರ್ತೃ–ಭೋಕ್ತೃ, ಜ್ಞಾನಿ–ಜ್ಞೇಯ ಎಂಬ ಭೇದ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಖಂಡ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ನಿರಂತರ ಏಕತ್ವ — ಅದು ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಮಿತಿಗೊಳ್ಳದ ಅನುಭವ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕತ್ವ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಟವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಮುಕ್ತಿಯು ದೂರದ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಅಖಂಡ ಸತ್ಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಭಜನೆಗಳು ಕರಗಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಳವಾದ ಏಕತೆಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಮತ್ತು "ಇತರ" ಎಂಬ ಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಸನ್ಮಾತ್ರತ್ವ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ, ಅಖಂಡ ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅವಿದ್ಯಾ ದಹನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವ - ಪುನರ್ಜನ್ಮರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ - ಬಂಧ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಭಾಸ

ಬ್ರಹ್ಮಭಾವಂ ಪ್ರಪದ್ಯೈಷ ಯತಿನವರ್ತತೇ ಪುನಃ ।
ಸದಾತ್ಮಕತ್ವವಿಜ್ಞಾನ ದಗ್ಧಾವಿದ್ಯಾದಿವರ್ಷ್ಮಣಃ ॥ 29 ॥
ಅಮುಷ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಭೂತತ್ವಾದ್ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಕುತ ಉದ್ಭವಃ ।
ಮಾಯಾಕ್ಲೃಪ್ತೌ ಬಂಧಮೋಕ್ಷೌ ನ ಸ್ತಃ ಸ್ವಾತ್ಮನಿ ವಸ್ತುತಃ ॥ 30 ॥
ಯಥಾ ರಜೌ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಾಯಾಂ ಸರ್ಪಾಭಾಸವಿನಿರ್ಗಮೌ ।
ಆವೃತೇಃ ಸದಸತ್ತ್ವಾಭ್ಯಾಂ ವಕ್ತವ್ಯೇ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಣೇ ॥ 31 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಸದಾತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವಿದ್ಯಾದಿ ಆವರಣಗಳು ದಹಿಸಿದಾಗ, ಯತಿ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ; ನಂತರ ಅವನು ಮತ್ತೆ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಬೇರೆ ಯಾವ ಉದ್ಭವವೂ ಇಲ್ಲ. ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬವು ಮಾಯೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮಾತ್ರ; ಸ್ವಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಪದ ಭಾಸ ಕಾಣಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಆವರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸತ್ಯ–ಅಸತ್ಯ ಭಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂಧ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದ್ವೈತದ ಅತಿ ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸದಾತ್ಮಕತ್ವವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯ ಎಂಬ ದೃಢ ಅನುಭವ. ಈ ಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸಿದಾಗ, ಅವಿದ್ಯೆ — ಅಂದರೆ ತಪ್ಪು ಗುರುತು — ಕರಗುತ್ತದೆ. "ದಗ್ಧ" ಎಂಬ ಪದವು ಇಲ್ಲಿ ರೂಪಕ. ಅವಿದ್ಯೆ ಸುಟ್ಟುಹೋದಂತೆ ಆಗುವುದು; ಅದು ಮತ್ತೆ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಭಾವವನ್ನು ಪಡೆದು, ಸಂಸಾರದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಮೂಲತಃ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಜನನ–ಮರಣ, ಬಂಧನ–ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮಾಯಾಕ್ಲೃಪ್ತೌ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಭಾಸ. ಜ್ಞಾನೋದಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಆತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವತಂತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಂಧನವೂ ಇಲ್ಲ, ಮುಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸರ್ಪವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಂಡಾಗ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಬಂದಾಗ ಸರ್ಪ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಚಲ. ಆದರೆ ಅವಿದ್ಯೆಯ ಆವರಣದಿಂದ ಬಂಧನದ ಭಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಸ ಕರಗುತ್ತದೆ;*

ಅದನ್ನೇ ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬಂಧನವೂ ಇಲ್ಲ, ಮುಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ — ಅವು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಯತಿ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಬಂಧನ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷವು ಸಾಧಕನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳು. ಆದರೆ ತತ್ತ್ವದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೂ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬಂಧ–ಮೋಕ್ಷ ಭಾವನೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಆವರಣ ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನ. ಅದು ಇದ್ದಾಗ ಸತ್ಯವು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸರ್ಪದ ಭಯ ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಮೂಲ ತಪ್ಪು ದೃಷ್ಟಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಸಾರದ ಅನುಭವ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಮೂಲ ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಗುರುತು. ಜ್ಞಾನವೇ ಬೆಳಕು; ಅದು ಬಂದಾಗ ಭಯ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಅಂತಿಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪರಮಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಆತ್ಮವೇ ಸದಾ ಇರುವ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ, ಹುಡುಕಾಟದ ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವನಿಗೆ ಮರಳಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಯೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಹುಡುಕುವವನು ಮೊದಲು ಬಂಧನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ನಂತರ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಸದಾ ಮುಕ್ತ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಪಾರ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಬಂಧನದ ಭಾವನೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಸಹಜ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಳವಾದ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತೆ ಬಲ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವಿದ್ಯೆಯ ದಹನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮೂಡುವ ಸ್ಥಿರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಥೆಗಳಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ — ಸಮಸ್ಯೆ, ಪರಿಹಾರ, ಬಂಧನ, ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಈ ಕಥೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಮಿತಿಗಳೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾಯೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಚಲ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಅಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆಕಾರವನ್ನು ಸರ್ಪವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಈ ಮನೋಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿದಾಗ ಭ್ರಮೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಂಧಭಾವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಕ್ತಿಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಆವರಣವಿಲ್ಲ — ಅಸ್ತಿ–ನಾಸ್ತಿ ಭಾವಗಳ ಮಿತಿಯಾಚೆ

ನಾವೃತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಕಾಚಿದನ್ಯಾಭಾವಾದನಾವೃತಮ್ ।
ಅಸ್ತೀತಿ ಪ್ರತ್ಯಯೋ ಯಶ್ಚ ಯಶ್ಚ ನಾಸ್ತೀತಿ ವಸ್ತುನಿ ॥ 32 ॥
ಬುದ್ಧೇರೇವ ಗುಣಾವೇತೌ ನ ತು ನಿತ್ಯಸ್ಯ ವಸ್ತುನಃ ।
ಅತಸ್ತೌ ಮಾಯಯಾ ಕ್ಲೃಪ್ತೌ ಬಂಧಮೋಕ್ಷೌ ನ ಚ ಆತ್ಮನಿ ॥ 33 ॥

ನಿಷ್ಕಲೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯೇ ಶಾಂತೇ ನಿರವದ್ಯೇ ನಿರಂಜನೇ ।
ಅದ್ವಿತೀಯೇ ಪರೇ ತತ್ತ್ವೇ ವ್ಯೋಮವತ್ ಕಲ್ಪನಾ ಕುತಃ ॥ 34 ॥
ನ ನಿರೋಧೋ ನ ಚೋತ್ಪತ್ತಿರ್ನ ಬದ್ಧೋ ನ ಚ ಸಾಧಕಃ ।
ನ ಮುಮುಕ್ಷುರ್ ನ ವೈ ಮುಕ್ತ ಇತ್ಯೇಷಾ ಪರಮಾರ್ಥತಾ ॥ 35 ॥

ಆತ್ಮೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಯಾವ ಆವರಣವೂ ಇಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. "ಇದೆ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ, "ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬವು ಬುದ್ಧಿಯ ಗುಣಗಳು ಮಾತ್ರ; ನಿತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದವು ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಮಾಯೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು; ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಲ್ಲ. ಭಾಗರಹಿತ, ಕ್ರಿಯಾರಹಿತ, ಶಾಂತ, ದೋಷರಹಿತ, ನಿರ್ಮಲವಾದ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪರತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸ್ಥಳವೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಪರಮಾರ್ಥದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಿಲ್ಲ, ಉತ್ಥಾನವಿಲ್ಲ; ಬಂಧಿತನೂ ಇಲ್ಲ, ಸಾಧಕನೂ ಇಲ್ಲ; ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವನೂ ಇಲ್ಲ, ಮುಕ್ತನೂ ಇಲ್ಲ — ಇದೇ ಪರಮಸತ್ಯ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅಖಂಡತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರಾಕರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದ್ವೈತದ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆವರಣ ಎಂಬುದು ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆವರಣ ಎಂಬುದು ನಿಜಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. "ಅಸ್ತಿ" ಮತ್ತು "ನಾಸ್ತಿ" ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ. ಅವು ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅತೀತ — ಅದು ಇರುವಿಕೆ–ಇಲ್ಲದಿಕೆ ಎಂಬ ಪದಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ — ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ — ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಚಲ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷವು ಆತ್ಮದ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ; ಅವು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಈ ಭೇದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ — ಆತ್ಮನು ಸದಾ ಸ್ವತಂತ್ರ. "ನಿಷ್ಕಲ" ಎಂದರೆ ಭಾಗಗಳಿಲ್ಲದದ್ದು; "ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ" ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಚೆ ಇರುವದು; "ಶಾಂತ" ಎಂದರೆ ಅಚಲ ಸ್ಥಿತಿ. ಆತ್ಮನು ದೋಷರಹಿತ ಮತ್ತು ನಿರಂಜನ — ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಕಲ್ಮಷಗೊಳ್ಳದ ಸ್ವಭಾವ. ಇಂತಹ ಪರತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದೇನೂ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭೇದಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ — ಇದು, ಅದು ಎಂಬ ವಿಭಜನೆ. ಆದರೆ ಅದ್ವಿತೀಯ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಭೇದವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆ, ಬಂಧನ, ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಪರಮಾರ್ಥದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಚಲ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಉತ್ಥಾನ ಅಥವಾ ನಾಶ ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಂಧಿತನೂ ಇಲ್ಲ, ಮುಕ್ತನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು ಆತ್ಮದ ನಿತ್ಯಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕ ಮತ್ತು ಮುಮುಕ್ಷು ಎಂಬ ಪದಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಗುರುತುಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ — ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸತ್ಯವು ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನವೇ ಆವರಣವೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು; ಆದರೆ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನಿಜವಾದ ಮುಚ್ಚುಗೆಯಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಆವರಣದ

ಭಾವನೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಮಾಯಾ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪು ಗುರುತು. ಬುದ್ಧಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಬಂಧನದ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬುದ್ಧಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮುಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಅಸ್ಪರ್ಶ. ಆಕಾಶವನ್ನು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ರೂಪಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಪರತತ್ತ್ವವು ರೂಪಾತೀತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕಲ್ಪನೆಯ ಅಂತ್ಯ — ನಿಶ್ಚಲ ಅನುಭವದ ಆರಂಭ. ಇಲ್ಲಿ ನಿರಾಕರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದ ಅಖಂಡ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ — ಅವನು ಸದಾ ಪೂರ್ಣ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಹುಡುಕಾಟದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಅಚಲ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಪರಮಶಾಂತಿ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ "ಇದೆ–ಇಲ್ಲ" ಎಂಬ ಚರ್ಚೆಗಳಿಗಿಂತ ಶಾಂತವಾದ ಅನುಭವವೇ ಮುಖ್ಯ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂಧನದ ಅನುಭವ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಆತ್ಮದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ; ಉಳಿಯುವುದು ಅಚಲ ಸತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಮೌನದಂತಿರುವ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಜೀವನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ — ಸಾಧಕ, ಹುಡುಕುವವ, ಸಾಧಿಸಿದವ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಗುರುತುಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಅಚಲವಾದ ಸ್ವರೂಪ ಮಾತ್ರ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಇಲ್ಲ, ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲು ದ್ವಂದ್ವ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ — ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳು ಈ ಸರಳ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಚೇತನದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪದಗಳ ಮಿತಿಯಿಂದ ಮೀರಿ ನೋಡಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಮಿತಿಗಳು. ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಮನಿಸುವ ಜಾಗೃತಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಬಂಧ–ಮೋಕ್ಷ ಭಾವನೆಗಳು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ ವಿಭಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ — ಹೆಸರು, ರೂಪ, ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳು ಈ ವರ್ಗೀಕರಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಶುದ್ಧ ಜಾಗೃತಿಯ ಅನುಭವವಾಗಿರಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಕಾಶದ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ, ಪರತತ್ತ್ವವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂತಗಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ — ಆರಂಭ, ಪ್ರಗತಿ, ಅಂತ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಈ ಕಾಲಕ್ರಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರದಿರಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪರಮಾರ್ಥದೃಷ್ಟಿ ಎಂದರೆ ಅನುಭವಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಅಚಲ ಚೇತನದ ಅರಿವು.

ಅಧ್ಯಾಯ-6
ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಶರೀರ, ಪ್ರಾಣ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ, ನಿಜವಾದ 'ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ' ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಕೇತಗಳಲ್ಲ, ಅದು ಅಂತರಂಗದ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ: ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುವಲ್ಲ, ಅದು 'ಬ್ರಹ್ಮಪುರ' ಎಂಬ ದಿವ್ಯ ನಗರ. ಇದರೊಳಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಹೇಗೆ ಹದ್ದು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಗೂಡಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಿ, ಸುಷುಪ್ತಿ (ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಅಸ್ಪರ್ಶ

ಏತತ್ ಸತ್ಯಂ ಯತ್ ಪ್ರಬ್ರವೀಮಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಂ ವರಿಷ್ಠಾಂ ದೇವೇಭ್ಯಃ ಪ್ರಾಣೇಭ್ಯಃ ।
ಪರಬ್ರಹ್ಮಪುರೇ ವಿರಜಂ ನಿಷ್ಕಲಂ ಶುಭ್ರಮಕ್ಷರಂ ವಿರಜಂ ವಿಭಾತಿ ।
ಸ ನಿಯಚ್ಛತಿ ಮಧುಕರರಾಶ್ಯಾ ನಿರ್ಮಕಃ । ಅಕರ್ಮಸ್ವಪುರಸ್ಥಿತಃ ।
ಕರ್ಮತರಃ ಕರ್ಷಕವತ್ ಫಲಮನುಭವತಿ । ಕರ್ಮಮರ್ಮಜ್ಞಾತಾ ಕರ್ಮ ಕರೋತಿ ।
ಕರ್ಮಮರ್ಮ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಕರ್ಮ ಕುರ್ಯಾತ್ । ಕೋ ಜಾಲಂ ವಿಕ್ಷಿಪೇದೇಕೋ ನೈನಮಪಕರ್ಷತ್ಯಪಕರ್ಷತಿ ॥ 1 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಾನು ಹೇಳುವದು ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮಪುರದಲ್ಲಿ ದೋಷರಹಿತ, ಭಾಗರಹಿತ, ಶುಭ್ರ, ಅಕ್ಷರ ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿತವಾಗದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿಕನು ಬಿತ್ತಿದ ಬೀಜದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ, ಕರ್ಮಮರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕರ್ಮದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನೇ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಾಚರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ಯಾರೂ ಬಂಧಿಸಲಾರರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಿಷ್ಯ–ಗುರು ಸಂವಾದದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಪುರ ಎಂದರೆ ಹೃದಯಾಕಾಶ — ಆತ್ಮಚೇತನ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಶೌನಕನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಹಸ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ಮಹಿಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ. ಪಿಪ್ಪಲಾದ ಋಷಿಯ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ದೋಷ, ನಿಷ್ಕಲ, ಅಕ್ಷರ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಅಸ್ಪರ್ಶ. ಆದರೆ ಜೀವಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮದ ನಿಯಮ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಮಮರ್ಮವನ್ನು ಅರಿತು ಕರ್ಮ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮಧುಕರರಾಶಿ ಎಂಬ ರೂಪಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೃಷಿಕನ ಉದಾಹರಣೆ ಕರ್ಮಫಲದ ನಿಯಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಫಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಜಾಲವನ್ನು ಎಸೆಯುವ ರೂಪಕ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು; ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಯಾರಿಗೂ ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಮಹಿಮೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಕರ್ಮಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಧ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ; ಕರ್ಮದ ಮರ್ಮವನ್ನು ಅರಿತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂಬುದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಮನಿಸುವ ಜಾಗೃತಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಿಂತ ಆಳದಲ್ಲಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಮಧುಕರ ರೂಪಕಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಿ, ಕರ್ಮ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಚೇತನ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣನಾಳಿಗಳು, ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಬ್ರಹ್ಮಹಂಸ ತತ್ತ್ವ

ಪ್ರಾಣದೇವತಾಶ್ಚತ್ವಾರಃ । ತಾಃ ಸರ್ವಾ ನಾಡ್ಯಃ ಸುಷುಪ್ತಶ್ಯೇನಾಕಾಶವತ್ ।
ಯಥಾ ಶ್ಯೇನಃ ಖಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಯಾತಿ ಸ್ವಮಾಲಯಂ ಕುಲಾಯಮ್ ।
ಏವಂ ಸುಷುಪ್ತಂ ಬ್ರೂತ । ಅಯಂ ಚ ಪರಂ ಚ ಸ ಸರ್ವತ್ರ ಹಿರಣ್ಮಯೇ ಪರೇ ಕೋಶೇ ।
ಅಮೃತಾ ಹ್ಯಯೇಷಾ ನಾಡಿತ್ರಯಂ ಸಂಚರತಿ । ತಸ್ಯ ತ್ರಿಪಾದಂ ಬ್ರಹ್ಮ । ಏಷಾತ್ರೇಷ್ಯ ತತೋಽನುತಿಷ್ಠತಿ ।
ಅನ್ಯತ್ರ ಬ್ರೂತ — ಅಯಂ ಚ ಪರಂ ಚ ಸರ್ವತ್ರ ಹಿರಣ್ಮಯೇ ಪರೇ ಕೋಶೇ । ಯಥೈಷ ದೇವದತ್ತೋ
ಯಷ್ಟ್ಯಾ ಚ ತಾಡಯಮಾನೋ ನೈವೈತಿ । ಏವಮಿಷ್ಟಾಪೂರ್ತಕರ್ಮಾ ಶುಭಾಶುಭೈರ್ನ ಲಿಪ್ಯತೇ ।
ಯಥಾ ಕುಮಾರಕೋ ನಿಷ್ಕಾಮ ಆನಂದಮಭಿಯಾತಿ । ತಥೈಷ ದೇವಃ ಸ್ವಪ್ನಾನಂದಮಭಿಧಾವತಿ ।
ವೇದ ಏವ ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿಃ । ಜ್ಯೋತಿಷಾ ಮಾಜ್ಯೋತಿರಾನಂದಯತ್ಯೇವಮೇವ ।
ತತ್ಪರಂ ಯಚ್ಚಿತ್ತಂ ಪರಮಾತ್ಮಾನಮಾನಂದಯತಿ । ಶುಭ್ರವರ್ಣಮಾಜಾಯತೇಶ್ವರಾತ್ ।
ಭೂಯಸ್ತೇನೈವ ಮಾರ್ಗೇಣ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಾನಂ ನಿಯಚ್ಛತಿ । ಜಲೂಕಾಭಾವವದ್ವ್ಯರ್ಥಾಕಾಮಮಾಜಾಯತೇಶ್ವರಾತ್ ।
ತಾವತಾತ್ಮಾನಮಾನಂದಯತಿ । ಪರಸಂಧಿ ಯದಪರಸಂಧೀತಿ । ತತ್ಪರಂ ನಾಪರ ತ್ಯಜತಿ ।
ತದ್ಯೈವಂ ಕಪಾಲಾಷ್ಟಕಂ ಸಂಧಾಯ ಯ ಏಷ ಸ್ತನ ಇವಾವಲಂಬತೇ ಸೇಂದ್ರಯೋನಿಃ ಸ ವೇದಯೋನಿರಿತಿ ।
ಅತ್ರ ಜಾಗ್ರತಿ ಶುಭಾಶುಭಾತಿರಿಕ್ತಃ ಶುಭಾಶುಭೈರಪಿ ಕರ್ಮಭಿರ್ನ ಲಿಪ್ಯತೇ ।
ಯ ಏಷ ದೇವೋಽನ್ಯದೇವಸ್ಯ ಸಂಪ್ರಸಾದೋಽಂತರ್ಯಾಮ್ಯಾಸಂಗಚಿದ್ರೂಪಃ ಪುರುಷಃ ।
ಪ್ರಣವಹಂಸಃ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ । ನ ಪ್ರಾಣಹಂಸಃ । ಪ್ರಣವೋ ಜೀವಃ । ಆದ್ಯಾ ದೇವತಾ ನಿವೇದಯತಿ ।
ಯ ಏವಂ ವೇದ ತತ್ ಕಥಂ ನಿವೇದಯತೇ — ಜೀವಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮತ್ವಮಾಪಾದಯತಿ ॥ 2 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಣದೇವತೆಗಳು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡುಗ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ತನ್ನ ಗೂಡಿಗೆ ಮರಳುವಂತೆ ಜೀವಾತ್ಮನು ಹೃದಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿರಣ್ಮಯ ಪರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾಪೂರ್ತಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಜ್ಞಾನಿ ಶುಭ–ಅಶುಭಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಷ್ಕಾಮ ಬಾಲಕನಂತೆ ಆತ್ಮನು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೇದವೇ ಪರಮಜ್ಯೋತಿ; ಅದೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆನಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವೆ ಆತ್ಮನು ನಿರಂತರ ಸಾಕ್ಷಿ. ಪ್ರಣವಹಂಸವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ; ಪ್ರಣವವೇ ಜೀವಸ್ವರೂಪ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ — ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ — ರಹಸ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಿಡುಗ ತನ್ನ ಗೂಡಿಗೆ ಮರಳುವ ಉಪಮೆ, ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗುವ ಸುಷುಪ್ತಿ*

ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಣ್ಮಯ ಕೋಶವು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಸಂಕೇತ. ಇಷ್ಟಾಪೂರ್ತ ಕರ್ಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವು ಕರ್ಮದ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಅಂಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕನ ಆನಂದದಂತೆ, ಆತ್ಮನು ಒಳಗಿನ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಣವವನ್ನು ಹಂಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಚೇತನದ ಪರಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೂಪಕ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ನಾಡಿತ್ರಯವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಹರಿವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ಹರಿದರೂ, ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮೂಲಸ್ವರೂಪದತ್ತ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಣವಹಂಸ ಎಂಬುದು ಓಂಕಾರದ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ. ಅದು ಜೀವವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದತ್ತ ಎತ್ತುವ ಮಾರ್ಗದ ಸಂಕೇತ. ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಈ ಉಪದೇಶದ ಗುರಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಸದಾ ಶಾಂತ ಸಾಕ್ಷಿ. ನಿಷ್ಕಾಮ ಮನಸ್ಸು ಬಾಲಕನ ಆನಂದದಂತೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಕರ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೂ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಚೇತನವು ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮದ ಮೂಲಶಾಂತಿಯ ರೂಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಹರಿವು ಜೀವವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತರಶಿಖಾ–ಉಪವೀತದ ತತ್ತ್ವ — ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ಒಳಗಿನ ಗುರುತು

ಸತ್ತ್ವಮಥಾಸ್ಯ ಪುರುಷಾಂತಃಶಿಖೋಪವೀತತ್ವಮ್ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ಯ ಮುಮುಕ್ಷೋರಂತರಶಿಖೋಪವೀತಧಾರಣಮ್ ।
ಬಹಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಮಾನಶಿಖಾಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣಂ ಕರ್ಮಿಣೋ ಗೃಹಸ್ಥಸ್ಯ ।
ಅಂತರೋಪವೀತಲಕ್ಷಣಂ ತು ಬಹಿಸ್ತಂತುವದವ್ಯಕ್ತಮಂತರ್ತತ್ತ್ವಮೇಳನಮ್ ॥ 3 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮುಮುಕ್ಷುವಿನ ನಿಜವಾದ ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಉಪವೀತವು ಒಳಗಿನ ಸತ್ತ್ವಸ್ವರೂಪ. ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಕರ್ಮಾಚರಣೆಗೆ ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಅಂತರೋಪವೀತವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ತಂತಿಯಂತೆ ಕಾಣದ, ಒಳಗಿನ ತತ್ತ್ವಸಮ್ಮಿಲನ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಉಪವೀತದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಅವು ಕರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗೃಹಸ್ಥನ ಧರ್ಮಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಮುಮುಕ್ಷುವಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನಿಷ್ಠೆ. ಅಂತರಶಿಖಾ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ; ಅಂತರೋಪವೀತ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಒಳಗಿನ ಸೂತ್ರ. ಹೊರಗಿನ ತಂತಿ ಕಾಣುವಂತಿದೆ; ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ತತ್ತ್ವಸಮ್ಮಿಲನ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ — ಅದು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದುದು.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಉಪದೇಶವು ಬಾಹ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದರ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯಚಿಹ್ನೆಗಳು ಸಾಧನ; ಮುಮುಕ್ಷುವಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮುಖ್ಯ. ಶಿಖಾ–ಉಪವೀತದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಆಂತರಿಕದತ್ತ ಪ್ರಯಾಣ. ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಗುರಿ ಒಳಗಿನ ಏಕತ್ವ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನ ರೂಪದಿಂದಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಉಪವೀತದ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ, ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ವಚನಾತೀತ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ — ಭೇದ–ಅಭೇದಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನ

ನ ಸನ್ನಾಸನ್ನ ಸದಸದ್ಭಿನ್ನಾಭಿನ್ನಂ ನ ಚೋಭಯಮ್ ।
ನ ಸಭಾಗಂ ನ ನಿರ್ಭಾಗಂ ನ ಚಾಪ್ಯುಭಯರೂಪಕಮ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮೈಕತ್ವವಿಜ್ಞಾನಂ ಹೇಯಂ ಮಿಥ್ಯಾತ್ವಕಾರಣಾದಿತಿ ॥ 4 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು "ಇದೆ" ಎಂದೂ, "ಇಲ್ಲ" ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಭಿನ್ನವೂ ಅಲ್ಲ ಅಭಿನ್ನವೂ ಅಲ್ಲ; ಎರಡೂ ಕೂಡ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಭಾಗಗಳಿರುವುದೂ ಅಲ್ಲ, ಭಾಗರಹಿತವೂ ಅಲ್ಲ, ಎರಡೂ ರೂಪಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮ–ಆತ್ಮ ಏಕತ್ವದ ಜ್ಞಾನವು ಮಿಥ್ಯಾಭಾವದ ಕಾರಣದಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದುದಲ್ಲ; ಅದು ನಿಜವಾದ ಅರಿವು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪರತತ್ತ್ವವನ್ನು ನಿರಾಕರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲು "ಇದೆ–ಇಲ್ಲ", "ಭಿನ್ನ–ಅಭಿನ್ನ" ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವು ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಾಚೆ. "ನ ಸಭಾಗಂ ನ ನಿರ್ಭಾಗಂ" ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ್ದು — ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಭಾಗಗಳ ಸಮೂಹವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಾಗರಹಿತವೆಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪದಗಳೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಷೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪದಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೇನು ಎಂದರೆ — ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವದ ಜ್ಞಾನವು ಮಿಥ್ಯೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಪದಗಳ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪದಗಳ ಮಿತಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರಾಕರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭೇದ–ಅಭೇದ ಎಂಬ ಚರ್ಚೆಗಳು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ; ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಮೌನದ ಜ್ಞಾನ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ — ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ, ಒಂದೇ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಎಂಬಂತೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಈ ಸರಳ ವಿಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಚೇತನದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಲ್ಪನೆಗಳಾಚೆ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಣವಹಂಸ ತತ್ತ್ವ — ಬ್ರಹ್ಮಏಕತ್ವದ ಮಾರ್ಗ

ಪಂಚಪಾದ್ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ನ ಕಿಂಚನ । ಚತುಷ್ಪಾದಂತರ್ತ್ರಿನೋಽಂತರಜೀವಬ್ರಹ್ಮಣಶ್ಚತ್ವಾರಿ ಸ್ಥಾನಾನಿ ।
ನಾಭಿಹೃದಯಕಂಠಮೂರ್ಧಸು ಜಾಗ್ರತ್ಸ್ವಪ್ನಸುಷುಪ್ತಿತುರೀಯಾವಸ್ಥಾಃ ।
ಆಹವನೀಯಗಾರ್ಹಪತ್ಯದಕ್ಷಿಣಸಭ್ಯಾಗ್ನಿಷು । ಜಾಗರಿತೇ ಬ್ರಹ್ಮಾ, ಸ್ವಪ್ನೇ ವಿಷ್ಣುಃ, ಸುಷುಪ್ತೌ
ರುದ್ರಃ, ತುರೀಯಮಕ್ಷರಂ ಚಿನ್ಮಯಮ್ । ತಸ್ಮಾಚ್ಚತುರವಸ್ಥಾ ।
ಚತುರಂಗುಲವೇಷ್ಟನಮಿವ ಷಣ್ಣವತಿತತ್ತ್ವಾನಿ ತಂತುವದ್ವಿಭಜ್ಯ ತದಾಹಿತಂ
ತ್ರಿಗುಣೀಕೃತ್ಯ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶತ್ತತ್ತ್ವನಿಷ್ಕರ್ಷಮಾಪಾದ್ಯ ಜ್ಞಾನಪೂತಂ ತ್ರಿಗುಣಸ್ವರೂಪಂ
ತ್ರಿಮೂರ್ತಿತ್ವಂ ಪೃಥಗ್ವಿಜ್ಞಾಯ ನವಬ್ರಹ್ಮಾಖ್ಯನವಗುಣೋಪೇತಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ।
ನವಮಾನಮಿತಂ ತ್ರಿಃ ಪುನಸ್ತ್ರಿಗುಣೀಕೃತ್ಯ ಸೂರ್ಯೇಂದುಅಗ್ನಿಕಲಾಸ್ವರೂಪತ್ವೇನೈಕೀಕೃತ್ಯ
ಆದ್ಯಾಂತರೇಕತ್ವಮಪಿ ಮಧ್ಯೇ ತ್ರಿರಾವೃತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮ–ವಿಷ್ಣು–ಮಹೇಶ್ವರತ್ವಮನುಸಂಧಾಯ
ಆದ್ಯಾಂತಮೇಕೀಕೃತ್ಯ ಚಿದ್ಗ್ರಂಥಾವದ್ವೈತಗ್ರಂಥಿಂ ಕೃತ್ವಾ ।
ಮೂಲಮೇಕಂ ಸತ್ಯಂ ಮೃಣ್ಮಯಂ ವಿಜ್ಞಾತಂ ಸ್ಯಾತ್ — ವಾಚಾರಂಭಣಂ ವಿಕಾರೋ
ನಾಮಧೇಯಂ ಮೃತ್ತಿಕೇತ್ಯೇವ ಸತ್ಯಮ್ । ಹಂಸೇತಿ ವರ್ಣದ್ವಯೇನಾಂತಃಶಿಖೋಪವೀತಿತ್ವಂ
ನಿಶ್ಚಿತ್ಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಧ್ಯಾನಾರ್ಹತ್ವಂ ಯತಿತ್ವಮ್ । ಶಿಖಾಯಜ್ಞೋಪವೀತಮೂಲಂ
ಪ್ರಣವಮೇಕಮೇವ ವದಂತಿ । ಹಂಸಃ ಶಿಖಾ, ಪ್ರಣವ ಉಪವೀತಮ್, ನಾದಃ ಸಂಧಾನಮ್ ।
ಏಷ ಧರ್ಮೋ ನೇತರೋ ಧರ್ಮಃ । ಪ್ರಣವಹಂಸೋ ನಾದಸ್ತ್ರಿವೃತ್ಸೂತ್ರಂ ಸ್ವಹೃದಿಚೈತನ್ಯೇ
ತಿಷ್ಠತಿ ತ್ರಿವಿಧಂ ಬ್ರಹ್ಮ । ತದ್ವಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕಶಿಖೋಪವೀತಂ ತ್ಯಜೇತ್ ॥ 5 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜೀವಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ — ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ತುರೀಯ. ನಾಭಿ, ಹೃದಯ, ಕಂಠ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ, ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು, ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರುದ್ರ, ತುರೀಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಚಿನ್ಮಯ ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಣವವೇ ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಉಪವೀತದ ಮೂಲ. ಹಂಸಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಣವ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವವು ಒಳಗಿನ ಪ್ರಣವಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದೆ; ಬಾಹ್ಯ ಶಿಖಾ–ಉಪವೀತವು ಪ್ರಪಂಚದ ಚಿಹ್ನೆ ಮಾತ್ರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಂತಗಳು; ತುರೀಯವು ಅವುಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಚೇತನ. ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಹೇಳುವುದು ತತ್ತ್ವದ ರೂಪಕ. ತತ್ತ್ವಗಳ ವಿವರಣೆ, ತ್ರಿಗುಣಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ನವಬ್ರಹ್ಮದ ಉಲ್ಲೇಖವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸತ್ಯ — ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಹಂಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವ ರೂಪಕವು ಒಳಗಿನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಉಪವೀತದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಆಂತರಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ. ಬಾಹ್ಯಗುರುತುಗಳು ಮಾರ್ಗದ ಸೂಚನೆ; ಆದರೆ ಗುರಿ ಒಳಗಿನ ಚೇತನ. ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಕಾಣುವ ಮೂಲಜಾಗೃತಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಭೇದಗಳಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚಿದ್ರೂಪ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಉಪದೇಶದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಒಂದೇ. ವಿಭಿನ್ನ ಆಚರಣೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಆತ್ಮಸತ್ಯ ಒಂದೇ. ಪ್ರಣವಧ್ಯಾನದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಏಕತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಇದು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಚೇತನವು ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ — ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ರಗಳು, ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿರ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ತುರೀಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ; ಪ್ರಣವದ ರೂಪಕ ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಸೂತ್ರ — ಪರಸೂತ್ರಜ್ಞಾನಿ - ಅಂತರಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಧಾರಣೆ

ಸಶಿಖಂ ವಪನಂ ಕೃತ್ವಾ ಬಹಿಃಸೂತ್ರಂ ತ್ಯಜೇದ್ಬುಧಃ ।
ಯದಕ್ಷರಂ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ಸೂತ್ರಮಿತಿ ಧಾರಯೇತ್ ॥ 6 ॥
ಪುನರ್ಜನ್ಮನಿವೃತ್ತ್ಯರ್ಥಂ ಮೋಕ್ಷಸ್ಯಾಹರ್ನಿಶಂ ಸ್ಮರೇತ್ ।
ಸೂಚನಾತ್ ಸೂತ್ರಮಿತ್ಯುಕ್ತಂ ಸೂತ್ರಂ ನಾಮ ಪರಂ ಪದಮ್ ॥ 7 ॥
ತತ್ಸೂತ್ರಂ ವಿದಿತಂ ಯೇನ ಸ ಮುಮುಕ್ಷುಃ ಸ ಭಿಕ್ಷುಕಃ ।
ಸ ವೇದವಿತ್ ಸದಾಚಾರಃ ಸ ವಿಪ್ರಃ ಪಂಕ್ತಿಪಾವನಃ ॥ 8 ॥
ಯೇನ ಸರ್ವಮಿದಂ ಪ್ರೋತಂ ಸೂತ್ರೇ ಮಣಿಗಣಾ ಇವ ।
ತತ್ಸೂತ್ರಂ ಧಾರಯೇದ್ಯೋಗೀ ಯೋಗವಿದ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಯತಿಃ ॥ 9 ॥
ಬಹಿಃಸೂತ್ರಂ ತ್ಯಜೇದ್ವಿಪ್ರೋ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನತತ್ಪರಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಭಾವಮಿದಂ ಸೂತ್ರಂ ಧಾರಯೇದ್ಯಃ ಸ ಮುಕ್ತಿಭಾಕ್ ।
ನಾಶುಚಿತ್ವಂ ನ ಚೋಚ್ಛಿಷ್ಟಂ ತಸ್ಯ ಸೂತ್ರಸ್ಯ ಧಾರಣಾತ್ ॥ 10 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯು ಬಾಹ್ಯ ಶಿಖಾ–ಸೂತ್ರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅಕ್ಷರ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಸೂತ್ರವೆಂದು ಧರಿಸಬೇಕು. ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹಗಲಿರುಳು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು "ಸೂತ್ರ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಆ ಸೂತ್ರವೇ ಪರಮಪದ. ಯಾರಿಗೇ ಆ ಪರಸೂತ್ರದ ಜ್ಞಾನವಿದೆಯೋ ಅವನೇ ಮುಮುಕ್ಷು, ಅವನೇ ಭಿಕ್ಷುಕ. ಅವನೇ ವೇದಜ್ಞ, ಸದಾಚಾರಿಯು, ನಿಜವಾದ ವಿಪ್ರ ಹಾಗೂ ಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವವನು. ಮಣಿಗಳು ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿದಂತೆ, ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತು ಒಂದೇ ಪರಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ಯೋಗಿ, ಯೋಗಜ್ಞ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮತ್ತು ಯತಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಯೋಗಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದ ಜ್ಞಾನಿ ಬಾಹ್ಯಸೂತ್ರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಬ್ರಹ್ಮಭಾವವೇ ನಿಜವಾದ ಸೂತ್ರವೆಂದು ಧರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಧರಿಸಿದವನಿಗೆ ಅಶುಚಿತ್ವ ಅಥವಾ ಉಚ್ಛಿಷ್ಟ ಎಂಬ ಭೇದಗಳಿಲ್ಲ; ಅವನು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹನು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬಾಹ್ಯಾಚಾರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು, ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ, ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸುಂದರವಾದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂತರೋಪವೀತದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಅರಿವು ಪ್ರಧಾನ. "ಅಕ್ಷರ" ಎಂದರೆ ನಾಶರಹಿತ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಅದನ್ನೇ ನಿಜವಾದ ಸೂತ್ರವೆಂದು ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಉಪದೇಶ. ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ತಂತಿ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಅಂತರಸೂತ್ರವು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ನಿಜವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೋಕ್ಷವೆಂದರೆ ಒಂದು ದೂರದ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಪರಮಸತ್ಯದತ್ತ ನೆಟ್ಟಿಗಿರಬೇಕು. "ಸೂತ್ರ" ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ*

ಸೂಚನೆ — ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದೇ ತಂತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಹಾಗೆಯೇ; ಅದು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಏಕತೆಯ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂತ್ರವೇ ಪರಂ ಪದ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಸೂತ್ರ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಜ್ಞಾನಸಂಬಂಧ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನೇ ಮುಮುಕ್ಷು — ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವನು. "ಭಿಕ್ಷುಕ" ಎಂಬ ಪದವು ಹೊರಗಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನವು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ. ಪಂಕ್ತಿಪಾವನ ಎಂದರೆ ಅಂಥ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವೇ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ಮಣಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸೂತ್ರ ಒಂದೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವಿಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಕವ್ಯವಹಾರಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಚೇತನ ಒಂದೇ. ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಯತಿ ಎನ್ನುವುದು ಬಾಹ್ಯ ರೂಪವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಏಕತೆಯ ಅರಿವು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಪರಸೂತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಆ ಏಕತ್ವದ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು. ಯೋಗಜ್ಞಾನವು ಈ ಅಂತರಸೂತ್ರವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಬಾಹ್ಯಸೂತ್ರವು ಆಚರಣೆಯ ಸಂಕೇತ; ಆದರೆ ಯೋಗಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವನಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವವೇ ಮುಖ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಭಾವವನ್ನು ಸೂತ್ರವೆಂದು ಧರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಚೇತನವನ್ನು ಕಾಣುವ ದೃಷ್ಟಿ. ಅಶುಚಿತ್ವ–ಉಚ್ಛಿಷ್ಟ ಎಂಬ ಭೇದಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಮಹತ್ವವಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಆತನು ಚಿದ್ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಶಿಖಾವಪನ ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವ ಸಂಕೇತ. ಬಹಿಃಸೂತ್ರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಒಳಗಿನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸೂಚನೆ. ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸೂತ್ರವೆಂದು ಧರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು. ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿ ಸ್ಮರಣೆ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪದಗಳನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವುದಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಯುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪಂಚದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದರೂ, ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ ಅದನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮೂಲಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಗುರುತುಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಇದ್ದರೂ, ನಿಜವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಪರಸೂತ್ರವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಏಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಅಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರದ ಗಡಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸೂತ್ರವು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ. ಮನಸ್ಸು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ ಭೇದಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಸೂತ್ರದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ; ಅದರ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಯೋಗಜ್ಞಾನವು ಒಳಗಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದಗಳಾಚೆ ನೋಡುವನು. ಬ್ರಹ್ಮಭಾವವೇ ಅವನನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಅಂತರಸೂತ್ರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಹೊರಗಿನ ರೂಪದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುವ ಪ್ರಯಾಣ, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಸತ್ಯ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ನಿಜವಾದ ಮಹತ್ವ , ಜೀವನದ ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲೂ ಏಕತೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ, ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಪವಿತ್ರತೆ. ಆಚರಣೆಗಳು ಆರಂಭದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು; ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುರುತು ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಒಳಗಿನ ಮೌನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಮೋಕ್ಷದ ದಾರಿ. ಆಂತರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಆಚರಣೆ, ಪದವಿ ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರ*

ಒಂದಾಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವೇ ಆಶೀರ್ವಾದದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕಾರ್ಯಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅರಿವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಯೋಗಿಯ ಆಂತರಿಕ ಧಾರಣೆ. ಜೀವನದ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೂ, ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಭಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬಂಧನವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವಿಕಾಸವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ, ಶಾಶ್ವತ ಚೇತನದ ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೋ, ಅದೇ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಒಂದು ಮೌಲ್ಯ ಅಥವಾ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನಿರಂತರ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ನೈತಿಕತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಒಳಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮಾನವೀಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ, ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದವನ್ನು ತರಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಮನೋಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕೇಂದ್ರಿತ ಅರಿವು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಮಣಿಗಳ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಈ ಏಕೀಕರಣದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ–ಅಶುದ್ಧ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನೋಡುವನು; ಅಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಸೂತ್ರಜ್ಞಾನವೇ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ

ಸೂತ್ರಮಂತರಗತಂ ಯೇಷಾಂ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞೋಪವೀತಿನಾಮ್ ।
ತೇ ತು ಸೂತ್ರವಿದೋ ಲೋಕೇ ತೇ ಚ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಿನಃ ॥ 11 ॥
ಜ್ಞಾನಶಿಖಿನೋ ಜ್ಞಾನನಿಷ್ಠಾ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞೋಪವೀತಿನಃ ।
ಜ್ಞಾನಮೇವ ಪರಂ ತೇಷಾಂ ಪವಿತ್ರಂ ಜ್ಞಾನಮೀರಿತಮ್ ॥ 12 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನರೂಪದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಒಳಗೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೋ, ಅವರೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಸೂತ್ರಜ್ಞರು; ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಿಗಳು. ಜ್ಞಾನವೇ ಶಿಖೆಯಾಗಿರುವವರು, ಜ್ಞಾನದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರರಾಗಿರುವವರು, ಜ್ಞಾನರೂಪದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಧರಿಸಿದವರು — ಅವರಿಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನವೇ ಪರಮಪವಿತ್ರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞೋಪವೀತದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಾಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಬಾಹ್ಯ ತಂತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ "ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞೋಪವೀತ"*

ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತರಸೂತ್ರವೆಂದರೆ ಚೇತನದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನೇ ನಿಜವಾದ ಸೂತ್ರಜ್ಞ. ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದರೂ, ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಗುರುತು. ಜ್ಞಾನಶಿಖಿ ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು. ಜ್ಞಾನನಿಷ್ಠ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದವನು. ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅಂತರಸೂತ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರತೆ ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರಮುಖವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೇತನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕವೇ ಅಂತರಸೂತ್ರ. ಜ್ಞಾನವೇ ಶಿಖೆ ಎಂಬುದು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕೇತ. ಜ್ಞಾನೋಪವೀತವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ — ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ಗುರುತುಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಆಂತರಿಕದತ್ತ ಸಾಗುವ ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕೇ ನಿಜವಾದ ಪವಿತ್ರತೆ. ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತ. ಒಳಗಿನ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವೇ ಯಜ್ಞದಂತೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಭಯವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ದಾರಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವೇ ಯೋಗಿಯ ಅಲಂಕಾರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುತುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಒಂದು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಚಿಹ್ನೆಯ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಗುರುತು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪವಿತ್ರತೆಯ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಆಂತರಿಕ ಅರಿವು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನಶಿಖೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಶಿಖೆ — ಬಾಹ್ಯಕೇಶವಲ್ಲ

ಅಗ್ನೇರಿವ ಶಿಖಾ ನಾನ್ಯಾ ಯಸ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಯೀ ಶಿಖಾ ।
ಸ ಶಿಖೀತ್ಯುಚ್ಯತೇ ವಿದ್ವಾನ್ನೇತರೇ ಕೇಶಧಾರಿಣಃ ॥ 13 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಗೆ ಶಿಖೆ ಹೇಗೆ ಅದರ ಸ್ವಭಾವವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನಮಯ ಶಿಖೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನೇ ನಿಜವಾದ ಶಿಖಿ. ಕೇವಲ ಕೇಶವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವರು ಶಿಖಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಿಖೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಕೇಶವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಶಿಖೆಯ ರೂಪ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ — ನಿಜವಾದ ಶಿಖೆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶ. ಅಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲೆ ಅದರ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುವಂತೆ, ಜ್ಞಾನಿಯ ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನವೇ ಅವನ ಗುರುತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಗುರುತು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಅವನ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಯ ರೂಪಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ. ಕೇಶಧಾರಣೆ ಒಂದು ಸಂಕೇತ ಮಾತ್ರ; ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಶಿಖೆ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಆಚರಣೆಗಳು ಮಾರ್ಗದ ಸೂಚನೆ; ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಅಲಂಕಾರ. ಆತ್ಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಗುರುತುಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಅರಿವು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ, ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಗುರುತು ಎಂದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಚಾರವಿಲ್ಲದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಭಾಸದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ — ಕರ್ಮದ ಸತ್ಯಾರ್ಥ

ಕರ್ಮಣ್ಯಧಿಕೃತಾ ಯೇ ತು ವೈದಿಕೇ ಲೌಕಿಕೇಽಪಿ ವಾ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಭಾಸಮಾತ್ರೇಣ ಜೀವಂತೆ ಕುಕ್ಷಿಪೂರಕಾಃ ।
ವ್ರಜಂತೇ ನಿರಯಂ ತೇ ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮನಿ ಜನ್ಮನಿ ॥ 14 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವೈದಿಕ ಅಥವಾ ಲೌಕಿಕ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಕೇವಲ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಪೂರ್ತಿಗಾಗಿ ಬದುಕುವವರು — ಅವರು ದುಃಖದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಪುನಃ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬಾಹ್ಯ ಗುರುತು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಆಚಾರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದರ ಹಿಂದೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆ ಇರಬೇಕು. "ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಭಾಸ" ಎಂಬ ಪದವು ಕೇವಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಂತೆ ಕಾಣಿಸುವವರನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಕ್ಷಿಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬದುಕಿನ ಉಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮನೋಭಾವ. ಇಂಥ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ — ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಕರ್ಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಕ್ರದೊಳಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ "ನಿರಯ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳಗಿನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸದಾಚಾರ ಒಂದಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕರ್ಮ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಪಾಠದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಧರ್ಮವು ಜೀವನೋಪಾಯವಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗ. ಬಾಹ್ಯ ರೂಪಕ್ಕಿಂತ ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಾಚಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಅವನ ಒಳಗಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಗುರುತು ಅಥವಾ ಪದವಿಗಳು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ನಿಜವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆ ಮುಖ್ಯ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತತ್ತ್ವತಂತುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ — ನಾಭಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಅಂತರಧಾರಣೆ

ವಾಮಾಂಸದಕ್ಷಕಟ್ಯಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಂ ತು ಸವ್ಯತಃ ।
ಅಂತರಬಹಿರವಾತ್ಯರ್ಥಂ ತತ್ತ್ವತಂತುಸಮನ್ವಿತಮ್ ।
ನಾಭ್ಯಾದಿಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಾಂತಪ್ರಮಾಣಂ ಧಾರಯೇತ್ಸುಧೀಃ ॥ 15 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಎಡ ಭುಜದಿಂದ ಬಲ ಕಟಿವರೆಗೆ ಇರುವ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥವು ಅಂತರ–ಬಾಹ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಮೀರುವ ತತ್ತ್ವತಂತು. ಜ್ಞಾನಿಯು ನಾಭಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಆ ಅಂತರಸೂತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಎಡಭುಜದಿಂದ ಬಲಭಾಗದತ್ತ ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ರೂಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರವೆಂದರೆ ತತ್ತ್ವತಂತು — ಆತ್ಮವನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನ. ನಾಭಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಎಂಬುದು ಚೇತನದ ಒಳಗಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೂಪಕ. ಇದು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಹರಿವಿನ ಸಂಕೇತ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ಅಂತರಸೂತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವನ ದೃಷ್ಟಿ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಅಂತರ–ಬಾಹ್ಯ ಎಂಬ ಭೇದವನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡುವುದು ಈ ಉಪದೇಶದ ಸಾರ. ತತ್ತ್ವತಂತು ಎಂದರೆ ಚೇತನದ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿ. ನಾಭಿ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಉನ್ನತ ಚೇತನದ ಸಂಕೇತ. ಈ ಎರಡು ನಡುವೆ ಹರಿಯುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿ. ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದೇ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ತತ್ತ್ವತಂತುವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಗಮನದ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಭಿ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನಶಿಖಾ–ತತ್ತ್ವೋಪವೀತ — ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ

ತೇಭಿರ್ಧಾರ್ಯಮಿದಂ ಸೂತ್ರಂ ತ್ರಿಕ್ರಿಯಾಂಗಂ ತಂತುನಿರ್ಮಿತಮ್ ।
ಶಿಖಾ ಜ್ಞಾನಮಯೀ ಯಸ್ಯ ಉಪವೀತಂ ಚ ತನ್ಮಯಮ್ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಂ ಸಕಲಂ ತಸ್ಯ ನೇತರೇಷಾಂ ತು ಕಿಂಚನ ॥ 16 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ತ್ರಿಕ್ರಿಯಾಂಗಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಈ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರ ಶಿಖೆ ಜ್ಞಾನಮಯವಾಗಿದೆಯೋ, ಉಪವೀತವೂ ಅದೇ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆಯೋ — ನಿಜವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವವು ಅವನಲ್ಲೇ ಇದೆ; ಇತರರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಿಖಾ ಮತ್ತು ಉಪವೀತದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ತ್ರಿಕ್ರಿಯಾಂಗ" ಎಂಬುದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಚೇತನ ಎಂಬ ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು*

ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದು ಅಂತರಸೂತ್ರದ ಉದ್ದೇಶ. ಜ್ಞಾನಮಯ ಶಿಖೆ ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ. ಉಪವೀತವು ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವಾಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವೇ ಯಜ್ಞದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವವು ಬಾಹ್ಯ ಗುರುತಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಉಪದೇಶವು ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶಿಖೆ ಮತ್ತು ಉಪವೀತವು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದಗಳಾಚೆ ನೋಡುವನು. ಅಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಜ್ಞಾನವೇ ನಿಜವಾದ ಅಲಂಕಾರ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯವು ಅವನ ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕನು; ಬಾಹ್ಯ ಗುರುತುಗಳು ಅದರ ನೆರಳು ಮಾತ್ರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಅವನ ಒಳಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು. ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುರುತು ನೀಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿ, ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಗುರುತು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಮಯಜ್ಞೋಪವೀತ — ಆತ್ಮಪರಾಯಣತೆಯ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ

ಇದಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ತು ಪರಮಂ ಯತ್ಪರಾಯಣಮ್ ।
ವಿದ್ವಾನ್ ಯಜ್ಞೋಪವೀತೀ ಸಂಧಾರಯೇದ್ಯಃ ಸ ಮುಕ್ತಿಭಾಕ್ ॥ 17 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮಪರಾಯಣತೆಯೇ ಪರಮಯಜ್ಞೋಪವೀತ. ಅದನ್ನು ಧರಿಸುವ ಜ್ಞಾನಿಯು ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಿ; ಅವನೇ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹನು.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಯಜ್ಞೋಪವೀತದ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ತಂತಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತದ ರೂಪವಾಗಿದ್ದರೂ, ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ — ಪರಮಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಮನೋಭಾವವೇ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ. "ಪರಾಯಣ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನೆಲೆಸಿರುವುದು. ವಿದ್ವಾನ್ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಲ್ಲ; ಅನುಭವಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದವನು. ಅಂಥವನಿಗೆ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಕೇವಲ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನಧಾರಣೆಯ ಸಂಕೇತ. ಈ ಧಾರಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಿಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಸೂತ್ರದ ರೂಪಕ. ಅದನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಕರ್ಮಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಅಂಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಆತ್ಮಪರಾಯಣತೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮ. ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಮಾರ್ಗದ ಸೂಚನೆ; ಆದರೆ ಗುರಿ ಒಳಗಿನ ಏಕತ್ವ. ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಜೀವನವೇ ಮುಕ್ತಿಯ ದಾರಿ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಮೌಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ಅವನ ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅನಗತ್ಯ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಧ್ಯಾನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರ–ಬಾಹ್ಯ ಉಪವೀತದ ಅರಿವು — ಸಂನ್ಯಾಸದ ಅರ್ಹತೆ - ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆ

ಬಹಿರಂತಶ್ಚೋಪವೀತೀ ವಿಪ್ರಃ ಸಂನ್ಯಾಸ್ತುಮರ್ಹತಿ ।
ಏಕಯಜ್ಞೋಪವೀತೀ ತು ನೈವ ಸಂನ್ಯಾಸ್ತುಮರ್ಹತಿ ॥ 18 ॥
ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಮೋಕ್ಷಾಪೇಕ್ಷೀ ಭವೇದ್ಯತಿಃ ।
ಬಹಿಃಸೂತ್ರಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಸ್ವಾಂತಃಸೂತ್ರಂ ತು ಧಾರಯೇತ್ ॥ 19 ॥
ಬಹಿಃಪ್ರಪಂಚಶಿಖೋಪವೀತಿತ್ವಮನಾದೃತ್ಯ ಪ್ರಣವಹಂಸಶಿಖೋಪವೀತಿತ್ವಮವಲಂಬ್ಯ
ಮೋಕ್ಷಸಾಧನಂ ಕುರ್ಯಾದಿತ್ಯಾಹ ಭಗವಾಂಶೌನಕ ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್ ॥ 20 ॥

ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರೋಪವೀತದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತ ವಿಪ್ರನು ಸಂನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವನು ಸಂನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಬಯಸುವ ಯತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು. ಬಾಹ್ಯಸೂತ್ರವನ್ನು ಮೀರಿ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅಂತರಸೂತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದ ಬಾಹ್ಯ ಶಿಖಾ–ಉಪವೀತದ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡಿ; ಪ್ರಣವಹಂಸಸ್ವರೂಪದ ಅಂತರಶಿಖಾ–ಉಪವೀತವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ಶೌನಕನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಂನ್ಯಾಸದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಸಾಧಕನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಉಪವೀತವು ಆಚರಣೆಯ ಸಂಕೇತ; ಅಂತರೋಪವೀತವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಎರಡನ್ನೂ ಅರಿತವನೇ ನಿಜವಾದ ವಿಪ್ರ. ಸಂನ್ಯಾಸವು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. "ಏಕಯಜ್ಞೋಪವೀತೀ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುವವನು. ಅಂತರಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಸಂನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅದು ಅಪೂರ್ಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯತಿ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವನು. ಇಲ್ಲಿ "ಬಹಿಃಸೂತ್ರಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ" ಎಂಬುದು ಬಾಹ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದರ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು. ಸ್ವಾಂತಃಸೂತ್ರವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ನಿರಂತರ ಅರಿವು. ಈ ಅಂತರಧಾರಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇದಗಳಾಚೆ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೋಕ್ಷವು ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಫಲ ಎಂದು ಈ ಮಂತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಮಾರ್ಗದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಣವಹಂಸ ಎಂಬುದು ಓಂಕಾರದ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಏಕತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಅಂತರಶಿಖೋಪವೀತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗಿನ ಚೇತನದತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಇದು ಯೋಗಿಯ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ. ಶೌನಕ ಋಷಿಯ ಉಪದೇಶವು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಮೂಲಭಾವವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ — ಆಚರಣೆಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಅಂತರ–ಬಾಹ್ಯ ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳು ಜೀವನದ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಆಚರಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ನಂತರ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಒಂದಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಹೊರಗಿನ ಗುರುತುಗಳು ಮಾರ್ಗದ ಸೂಚನೆ; ಆದರೆ ಅಂತರಸೂತ್ರವೇ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ. ಈ ಸಂಪರ್ಕವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂಸ ರೂಪಕವು ಶುದ್ಧ ಚೇತನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಣವವು ಆ ಚೇತನದ ಧ್ವನಿರೂಪ.

ಬಾಹ್ಯ ಗುರುತುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ; ಆದರೆ ಅಂತರೋಪವೀತವು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಸಾಧನೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥ — ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಶಃ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯತ್ತ ದೃಢವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯದತ್ತ ದೃಢವಾದ ತಿರುಗು. ಸಂನ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರವಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಅರಿವಿನ ಫಲ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆ ಒಂದಾಗಿ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನದ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೂ, ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತರಸೂತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಚೇತನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಆಚರಣೆಗಳು ಒಂದೇ ಗುರಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು — ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು. ಪ್ರಣವಹಂಸವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಅರಿವು ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ; ನಂತರ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿ, ಒಳಗಿನ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡ ಜೀವನಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ಅವನ ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿ, ಅಂತರಜಾಗೃತಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಗಮನಹರಿಸಿದಾಗ, ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಣವ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಈ ಆಂತರಿಕ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವೇ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮೂಲವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-7
ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು

ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಯಥಾ ಸಂಕಲ್ಪ ಹಾಗೆ ಜೀವನ

ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತಜ್ಜಲಾನಿತಿ ಶಾಂತ ಉಪಾಸೀತ।
ಅಥ ಖಲು ಕ್ರತುಮಯಃ ಪುರುಷೋ ಯಥಾಕ್ರತುರ್ ಅಸ್ಮಿಲ್ಲೋಕೆ
ಪುರುಷೋ ಭವತಿ ತಥೇತಃ ಪ್ರೇತ್ಯ ಭವತಿ ಸ ಕ್ರತುಂ ಕುರ್ವೀತ॥ 1

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-3 - ಭಾಗ - 14

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪದಂತೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಮರಣದ ನಂತರವೂ ಅದೇ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಗೋಚರವಾಗುವ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ-ವೆಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. "ತಜ್ಜಲಾನ್" ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯವು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ದೇಹವಲ್ಲ; ಅವನೊಳಗಿನ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರಂತರ ಚಿಂತನೆಗಳು ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪಾಸನೆಗೆ ಶಾಂತಚಿತ್ತವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ "ಕ್ರತು" ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹೊರಗಿನ ಆಚರಣೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು; ಒಳಗಿನ ಮನೋಭಾವ ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಯಥಾ ಸಂಕಲ್ಪ ತಥಾ ಫಲ ಎಂಬ ನಿಯಮ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸುವ ಚಿಂತನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ವ್ಯಾಸಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಿನ್ನತೆಗಳ ನಡುವೆ ಮೂಲತಃ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವಿದೆ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿ ಬಂದಾಗ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ಅವನ ಭವಿಷ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಸಂಕಲ್ಪ, ಶಾಂತ ಉಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಭಾವನೆ ಇವುಗಳೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಆಧಾರ ಎಂದು ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಾರುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ "ಯಥಾಕ್ರತುರ್" ಎಂಬ ಮಾತು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣದವರೆಗೆ — ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆಂತರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮನೋಮಯಃ ಪ್ರಾಣಶರೀರೋ ಭಾರುಪಃ ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪ
ಆಕಾಶಾತ್ಮಾ ಸರ್ವಕರ್ಮಾ ಸರ್ವಕಾಮಃ ಸರ್ವಗಂಧಃ
ಸರ್ವರಸಃ ಸರ್ವಮಿದಮಭ್ಯತ್ತೋಽವಾಕ್ಯನಾದರಃ॥ 2

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-3 - ಭಾಗ - 14

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ದೇಹದಂತೆ ಹೊಂದಿರುವವನು. ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪಿಯಾದವನು, ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪವಂತನು, ಆಕಾಶದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕನಾದವನು. ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಿರುವವನು, ಎಲ್ಲ ಆಶೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾಗಿರುವವನು. ಎಲ್ಲ ಸುಗಂಧ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ರಸಗಳ ಮೂಲವೂ ಅವನೇ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಾತಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅತೀತನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅನೇಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಮನೋಮಯಃ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅನುಭವವಾಗುವ ಚೈತನ್ಯ. "ಪ್ರಾಣಶರೀರಃ" ಎಂದರೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯೇ ಅವನ ದೇಹದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಅವನು ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ — ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. "ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪ" ಎಂಬುದು ಅವನ ಚಿಂತನೆಗಳು ಸದಾ ನಿಜವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಆಕಾಶಾತ್ಮಾ" ಎಂಬ ಪದವು ಅವನ ಅಸೀಮ ವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ; ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮವೂ ಎಲ್ಲದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ, ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳೂ ಅವನಲ್ಲೇ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಗಂಧ ಮತ್ತು ರಸಗಳು ಅನುಭವದ ರೂಪಗಳು; ಅವುಗಳ ಮೂಲವೂ ಆತನೇ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಅವನು ಮಾತಿಗೆ ಮೀರಿದವನು — ಶಬ್ದದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ತತ್ತ್ವ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ — ಈ ಮೂರು ಪದಗಳು ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಲನೆಯ ಕೇಂದ್ರ, ಪ್ರಾಣ ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಆಕಾಶ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಶಾಲತೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಆಕಾಶದಂತಿರುವ ಆತ್ಮವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. "ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪ" ಎಂಬುದು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೃಢಚಿತ್ತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಶುದ್ಧವಾದ ಸಂಕಲ್ಪವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿ ಬಂದಾಗ ಅಹಂಕಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಉಪಾಸನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಎಂದು ಇದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಆ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ವ್ಯಾಸಮುನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆಕಾಶಾತ್ಮಾ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ವಿಶ್ವದ ಅಸೀಮ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಗೂ ಇದು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಗಂಧ ಮತ್ತು ರಸಗಳು ನರಮಂಡಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂಡುವುದಾದರೂ, ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತಿಗೆ ಮೀರಿದ

ತತ್ತ್ವ ಎಂಬ ಮಾತು, ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪದಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಳವಾದ ದಾರ್ಶನಿಕ ಅರಿವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಮಹತ್ತೂ ಆದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಏಷ ಮೇ ಆತ್ಮಾ ಅಂತರ್ಯ್ರದಯೇ ಅಣೀಯಾನ್ ವ್ರೀಹೇರ್ವಾ
ಯವಾದ್ವಾ ಸರ್ಷಪಾದ್ವಾ ಶ್ಯಾಮಾಕಾದ್ವಾ ಶ್ಯಾಮಾಕತಂಡುಲಾದ್ವಾ।
ಏಷ ಮೇ ಆತ್ಮಾ ಅಂತರ್ಯ್ರದಯೇ ಜ್ಯಾಯಾನ್ ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಜ್ಯಾಯಾನ್
ಅಂತರಿಕ್ಷಾಜ್ಜ್ಯಾಯಾನ್ ದಿವೋ ಜ್ಯಾಯಾನೇಭ್ಯೋ ಲೋಕೇಭ್ಯಃ॥ 3

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-3 - ಭಾಗ - 14

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನನ್ನ ಹೃದಯದೊಳಿರುವ ಈ ಆತ್ಮನು ಅಕ್ಕಿ, ಯವ, ಸಾಸಿವೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಧಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾದವನು. ಆದರೆ ಇದೇ ಆತ್ಮನು ಭೂಮಿಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡವನು, ಆಕಾಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡವನು, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡವನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಹತ್ತರನಾದವನು.

ವಿವರಣೆ:- *ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಎರಡು ವಿರೋಧ ಭಾವಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಆತ್ಮನು ಅಣುವಿನಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ — ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸಣ್ಣ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಆತ್ಮನು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ — ಭೂಮಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ದಿವ್ಯಲೋಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಹತ್ತರ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂದರೆ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವದ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಲೋಕಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ ಅವನ ಅಸೀಮ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ರೂಪವಿಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಅಳತೆಯ ಮೀರಿದವನು ಎಂದು ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಸ್ಥಾನವು ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಎಂದರೆ ಅವನನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥ; ಮಹತ್ತ್ವ ಎಂದರೆ ಅವನು ಎಲ್ಲದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾಗಿದಾಗ ಈ ಆತ್ಮವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಂದು ಅನಂತ ಆಕಾಶದಂತಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಅನುಭವವೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಅಂತರಂಗ ಸಂದೇಶ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ಸೀಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸದೆ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಸೀಮ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಅಣುವಿನಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು; ಮಹತ್ತಾದುದರಿಂದ ಅವನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಬಂದಾಗ ಅಹಂಕಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಮಹತ್ತೂ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ; ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಅನುಭವವು ದೇಹದ ಸಣ್ಣ ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಣುಮಟ್ಟದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದೊಳಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ — ದೃಢನಿಶ್ಚಯದ ಉಪದೇಶ

सर्वकर्मा सर्वकामः सर्वगंधः सर्वरसः सर्वमिदमभ्याप्तोऽवाक्यनादर

ಸರ್ವಕರ್ಮಾ ಸರ್ವಕಾಮಃ ಸರ್ವಗಂಧಃ ಸರ್ವರಸಃ ಸರ್ವಮಿದಮಭ್ಯಾತ್ತೋಽವಾಕ್ಯನಾದರ
ಏಷ ಮೇ ಆತ್ಮಾ ಅಂತರ್ಹೃದಯೇ ಏತದ್ಬ್ರಹ್ಮೈತಮಿತಃ ಪ್ರೇತ್ಯಾಭಿಸಂಭವಿತಾಸ್ಮೀತಿ
ಯಸ್ಯ ಸ್ಯಾದದ್ಧಾ ನ ವಿಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅಸ್ತೀತಿ ಹ ಸ್ಮಾಹ ಶಾಂಡಿಲ್ಯಃ ಶಾಂಡಿಲ್ಯಃ॥ 4

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-3 - ಭಾಗ - 14

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲವೂ, ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳ ಆಧಾರವೂ, ಎಲ್ಲ ಗಂಧ ಮತ್ತು ರಸದ ಮೂಲವೂ ಆಗಿರುವ, ಮಾತಿಗೆ ಮೀರಿದ ಈ ಆತ್ಮನು ನನ್ನ ಹೃದಯದೊಳಿರುವವನೇ. ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಈ ಲೋಕದಿಂದ ಹೊರಟ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಹೊಂದುವೆನು ಎಂಬ ದೃಢನಿಶ್ಚಯ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಋಷಿ ಶಾಂಡಿಲ್ಯರು ಹೇಳಿದರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಸರ್ವಕರ್ಮಾ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಶಕ್ತಿ, "ಸರ್ವಕಾಮಃ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳ ಅಂತರಂಗ ಆಧಾರ. ಗಂಧ ಮತ್ತು ರಸಗಳು ಅನುಭವದ ರೂಪಗಳು; ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಆತನು ಮಾತು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದವನು — ಪದಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಸತ್ಯ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದು ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಋಷಿಯ ಉಪದೇಶವು ಇಲ್ಲಿ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಂಶಯರಹಿತ ಭಾವವನ್ನು ಮಹತ್ವವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ; ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೆಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. "ಅವಾಕ್ಯನಾದರ" ಎಂಬ ಮಾತು ಆತ್ಮಾನುಭವವು ಶಬ್ದಗಳಿಗಿಂತ ಮೀರಿದ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಢನಿಶ್ಚಯವು ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಧನ; ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಹೃದಯದೊಳಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ಪರಮಸತ್ಯವೆಂಬ ಅರಿವು ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ಬದಲು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರವು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಿದವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಶಯವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ನಿಶ್ಚಯವು ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢನಿಶ್ಚಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರ ಚಿಂತನೆಗಳು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಂಧ, ರಸ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಾನವನೊಳಗಿದೆ. ಮಾತಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ, ಚೈತನ್ಯದ ಆಳವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನೊಳಿರುವ ಪುರುಷನೇ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮ

ಯ ಏಷೋಽಕ್ಷಿಣಿ ಪುರುಷೋ ದೃಶ್ಯತ ಏಷ ಆತ್ಮೇತಿ ಹೋವಾಚ
ಏತದಮೃತಮಭಯಮೇತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ತದ್ಯದ್ಯಪ್ಯಸ್ಮಿನ್

ಸರ್ಪಿರ್ವೋದಕಂ ವಾ ಸಿಂಚತಿ ವರ್ತ್ಮನೀ ಏವ ಗಚ್ಛತಿ॥ 1

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಭಾಗ - 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕಾಣುವ ಆ ಪುರುಷನೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವನೇ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನು, ಭಯರಹಿತನು, ಅವನೇ ಬ್ರಹ್ಮನು. ಈ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದರೂ ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ದ್ವಾರವಾಗಿದ್ದು, ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ — ನಾಶವಾಗದ ತತ್ತ್ವ. ಭಯವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣ; ಆತ್ಮನು ಅವಕ್ಕೆ ಅತೀತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಯವಿಲ್ಲದವನು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ನೀರು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಸುರಿದರೂ ಅದು ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮನು ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಕಣ್ಣು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ಸಂಕೇತ. ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಪುರುಷ ಎಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ನೋಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ — ಈ ಮೂರು ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವನಿಗೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡದೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವೇ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅರಿಯಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜೀವನದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿ ಎಂದಿಗೂ ಅಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಕಣ್ಣು ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಅಂಗವಾದರೂ, ನೋಡುವ ಅನುಭವವು ಮೆದುಳಿನ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಿದ್ದರೂ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವಾದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವವು ಇಂದಿನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ನೋಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅರಿವು ಎಂದಿಗೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಯದ್ವಾಮ — ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ

ಏತ ಸಂಯದ್ವಾಮ ಇತ್ಯಾಚಕ್ಷತ ಏತ ಹಿ ಸರ್ವಾಣಿ ವಾಮಾನ್ಯಭಿಸಂಯಂತಿ
ಸರ್ವಾಣ್ಯೇನಂ ವಾಮಾನ್ಯಭಿಸಂಯಂತಿ ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ 2

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಭಾಗ - 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು "ಸಂಯದ್ವಾಮ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳಕರವಾದವುಗಳು ಅವನಲ್ಲೇ ಸೇರುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿದವನತ್ತವೂ ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಮತ್ತೊಂದು ನಾಮವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ವಾಮ" ಎಂದರೆ ಮಂಗಳಕರವಾದುದು, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಎಲ್ಲ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು*

“ಸಂಯದ್ವಾಮ” ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯ, ಶಾಂತಿ, ಮಂಗಳ — ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಂಗಳಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೋಡದೆ, ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನವೇ ಮಂಗಳಸ್ಥಿತಿ. ಆತ್ಮವನ್ನು “ಸಂಯದ್ವಾಮ” ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಮೂಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮಂಗಳವು ಹೊರಗಿನ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮೃದು ಹಾಗೂ ಧರ್ಮಪರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳತ್ತ ತಿರುಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಂಗಳಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳುವ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಾತು, ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಅವನ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಮನೀ — ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳಗಳನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಏಷ ಉ ಏವ ವಾಮನೀ ಏಷ ಹಿ ಸರ್ವಾಣಿ ವಾಮಾನಿ
ನಯತಿ ಸರ್ವಾಣಿ ವಾಮಾನಿ ನಯತಿ ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ 3

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಭಾಗ - 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನನ್ನೇ “ವಾಮನೀ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳಕರವಾದವುಗಳನ್ನು ಅವನೇ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿದವನನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಂಗಳಗಳು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. “ವಾಮನೀ” ಎಂಬ ಪದವು ಮಂಗಳವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವವನು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು, ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಪರ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಒಳಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನ ನಡೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಂಗಳಕರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಾಗ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. “ನಯತಿ” ಎಂಬ ಭಾವವು ಒಳಗಿನ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಹೊರಗಿನ ಬಲವಂತವಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದತ್ತ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ನಿಜವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಂಗಳವು ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಡೆ ಧರ್ಮದತ್ತ ತಿರುಗಿ, ಜೀವನವು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಚಿಂತನೆಗಳು ಅವನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ನೈತಿಕ ದಿಕ್ಕು ಅಥವಾ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳತ್ತ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ನಿರ್ಧಾರಕೇಂದ್ರಗಳು ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುವಂತೆ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಮಂಗಳದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾಮನೀ — ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಏಷ ಉ ಏವ ಭಾಮನೀ ಏಷ ಹಿ ಸರ್ವೇಷು ಲೋಕೇಷು
ಭಾತಿ ಸರ್ವೇಷು ಲೋಕೇಷು ಭಾತಿ ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ 4

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಭಾಗ - 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನನ್ನೇ "ಭಾಮನೀ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿದವನೂ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಭಾತಿ" ಎಂದರೆ ಬೆಳಗುವುದು, ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಬೆಳಕು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿದಂತೆ, ಆತ್ಮನು ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು "ಭಾಮನೀ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಪ್ರಕಾಶ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಸಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ ಇದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಒಳಗಿನ ಈ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಬೆಳಕು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು ತನ್ನ ನಡೆ ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ. ಒಳಗಿನ ಈ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕಾಶವು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂತೆ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೋಕವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು, ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅರಿವು ಎಂದಿಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ದಾರ್ಶನಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತಿಯ ಬೆಳಕು ಇದ್ದಾಗಲೇ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವಪಥ — ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸೇರುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾರ್ಗ

अथ यदु चैवास्मिंछव्यं कुर्वंति यदि च
नार्चिषमेवाभिसंभवंत्यर्चिषोऽहरह्न
आपूर्यमाणपक्षमापूर्यमाणपक्षाद्यान्
षडुडङ्ङेति मासास्तान् मासेभ्यः संवत्सरं
संवत्सरादादित्यमादित्याच्चंद्रमसं चंद्रमसो
विद्युतं तत् पुरुषोऽमानवः स एनान् ब्रह्म
गमयत्येष देवपथो ब्रह्मपथ एतेन प्रतिपद्यमाना
इमं मानवमावर्तं नावर्तंते नावर्तंते॥ 5

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಭಾಗ - 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರು ಪ್ರಕಾಶದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜ್ಯೋತಿಯ ಮೂಲಕ ಹಗಲು, ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷ, ಉತ್ತರಾಯಣದ ತಿಂಗಳುಗಳು, ವರ್ಷ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಅಮಾನವ ಪುರುಷನಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೇವಪಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಮತ್ತೆ ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಕಾಶಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅರ್ಚಿಷ್" ಎಂದರೆ ಜ್ಯೋತಿ ಅಥವಾ ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉನ್ನತಿಗೇರುವ ಜೀವನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸಂಕೇತರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಗಲು, ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷ, ಉತ್ತರಾಯಣ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ — ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಏರಿಕೆಯ ಸೂಚಕಗಳು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಅಮಾನವ ಪುರುಷ" ಎಂಬುದು ದಿವ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಸಂಕೇತ; ಆತನು ಜೀವಿಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಪಥದತ್ತ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಂತ್ರವು ಸಾರುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಹಂತಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಲಮಾನದ ವಿವರವಲ್ಲ; ಅವು ಚೈತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಜೀವನು ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಬೆಳಕಿನತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ತರಾಯಣದ ಸಂಕೇತವು ಒಳಗಿನ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪ್ರತೀಕ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಎನ್ನುವುದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವ. ಈ ಪಥವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲ; ಅವನು ಕ್ರಮೇಣ ಉನ್ನತ ಚೈತನ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಈ ಪಯಣವು ಅವನನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಜನನಮರಣ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು ಈ ಮಂತ್ರದ ಗುರಿ. ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಜೀವನವು ದಿವ್ಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಚೈತನ್ಯವು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿಕಸಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಏರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತಗಳು ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಹಳೆಯ ಚಿಂತನೆಯ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶದ ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ, ಚೈತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕತೆಯೊಳಗಿನ ಏಕತ್ವದ ರಹಸ್ಯ- ಆತ್ಮ-ಬ್ರಹ್ಮ ಏಕತ್ವದ ಉಪದೇಶ

ಯಥಾ ಸೋಮ್ಯ ಮಧು ಮಧುಕೃತೋ ನಿಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ ನಾನಾತ್ಯಾಯಾನಾಂ
ವೃಕ್ಷಾಣಾಂ ರಸಾನ್ ಸಮವಹಾರಮೇಕತಾ ರಸಂ ಗಮಯಂತಿ॥ 1 ॥
ತೇ ಯಥಾ ತತ್ರ ನ ವಿವೇಕಂ ಲಭಂತೇಽಮುಷ್ಯಾಹಂ ವೃಕ್ಷಸ್ಯ ರಸೋಽಸ್ಮ್ಯಮುಷ್ಯಾಹಂ
ವೃಕ್ಷಸ್ಯ ರಸೋಽಸ್ಮೀತ್ಯೇವಮೇವ ಖಲು ಸೋಮ್ಯೇಮಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರಜಾಃ ಸತಿ
ಸಂಪದ್ಯ ನ ವಿಧುಃ ಸತಿ ಸಂಪದ್ಯಾಮಹ ಇತಿ॥ 2 ॥
ತ ಇಹ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ವಾ ಸಿಹೋ ವಾ ವೃಕೊ ವಾ ವರಾಹೋ ವಾ ಕೀಟೋ ವಾ
ಪತಂಗೋ ವಾ ದಶೋ ವಾ ಮಶಕೋ ವಾ ಯದ್ಯದ್ಭವಂತಿ ತದಾಭವಂತಿ॥ 3 ॥
ಸ ಯ ಏಷೋಽಣಿಮೈತದಾತ್ಮ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ತತ್ಸತ್ಯ ಸ ಆತ್ಮಾ ತತ್ತ್ವಮಸಿ ಶ್ವೇತಕೇತೋ
ಇತಿ ಭೂಯ ಏವ ಮಾಭಗವಾನ್ ವಿಜ್ಞಾಪಯತ್ವಿತಿ ತಥಾ ಸೋಮ್ಯೇತಿ ಹೋವಾಚ॥ 4 ॥

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-6 - ಭಾಗ - 9

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಅನೇಕ ಮರಗಳಿಂದ ರಸಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದೇ ಜೇನುರಸದಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ರಸಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಹುಲಿಯಾಗಲಿ, ಸಿಂಹವಾಗಲಿ, ಕೀಟವಾಗಲಿ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೋ ಅದೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವೇ ಎಲ್ಲದರ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ; ಅದೇ ಸತ್ಯ, ಅದೇ ಆತ್ಮ — "ನೀನು ಅದೇ" ಎಂದು ಶ್ವೇತಕೇತುವಿಗೆ ಉಪದೇಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಜೇನು ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಅನೇಕತೆಯೊಳಗಿನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಮರಗಳಿಂದ ಬಂದ ರಸಗಳು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ತಮ್ಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಜೀವಿಗಳು ಪರಮಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ "ತತ್ತ್ವಮಸಿ" ಎಂಬ ಮಹಾವಾಕ್ಯವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಜೇನು ರೂಪದ ಉದಾಹರಣೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಸೂಚನೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆ; ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಾಗಿವೆ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರೆಗೂ ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಭೇದದ ಭಾವನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. "ತತ್ತ್ವಮಸಿ" ಎಂಬ ಉಪದೇಶವು ಶಿಷ್ಯನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಸತ್ಯವೆಂದು ಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿವೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿದೆ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತ ರೂಪಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಬಂಧನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ಸತ್ಯಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವಿದೆ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಸಮಭಾವನೆ ಮತ್ತು ದಯೆ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದ ಅಂಶಗಳು ಒಂದೇ ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಹೊಸ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೇನುಹುಳಿನ ಉದಾಹರಣೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಏಕೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳನ್ನು

ಒಂದೇ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ನದಿಯ ನೀರು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಂತೆ, ಜೀವಿಯ ಅಹಂಕಾರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಇಮಾಃ ಸೋಮ್ಯ ನದ್ಯಃ ಪುರಸ್ತಾತ್ಪ್ರಾಚ್ಯಃ ಸ್ಯಂದಂತೇ ಪಶ್ಚಾತ್ಪ್ರತೀಚ್ಯಸ್ತಾಃ ಸಮುದ್ರಾತ್ಸಮುದ್ರಮೇವಾಪಿಯಂತಿ
ಸಮುದ್ರ ಏವ ಭವತಿ ತಾ ಯಥಾ ತತ್ರ ನ ವಿಧುರಿಯಮಹಮಸ್ಮೀಯಮಹಮಸ್ಮೀತಿ॥ 1 ॥
ಏವಮೇವ ಖಲು ಸೋಮ್ಯೇಮಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರಜಾಃ ಸತ ಆಗಮ್ಯ ನ ವಿದುಃ ಸತ ಆಗಚ್ಛಾಮಹ ಇತಿ
ತ ಇಹ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ವಾ ಸಿಹೋ ವಾ ವೃಕೊ ವಾ ವರಾಹೋ ವಾ ಕೀಟೋ ವಾ ಪತಂಗೋ
ವಾ ದಶೋ ವಾ ಮಶಕೋ ವಾ ಯದ್ಯದ್ಭವಂತಿ ತದಾಭವಂತಿ॥ 2 ॥
ಸ ಯ ಏಷೋಽಣಿಮೈತದಾತ್ಮ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ತತ್ಸತ್ಯ ಸ ಆತ್ಮಾ ತತ್ತ್ವಮಸಿ ಶ್ವೇತಕೇತೋ
ಇತಿ ಭೂಯ ಏವ ಮಾಭಗವಾನ್ ವಿಜ್ಞಾಪಯತ್ವಿತಿ ತಥಾ ಸೋಮ್ಯೇತಿ ಹೋವಾಚ॥ 3 ॥

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-6 - ಭಾಗ - 10

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯನೇ, ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳೂ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳೂ ಕೊನೆಗೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲೇ ಸೇರಿ ಸಮುದ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವು "ನಾನು ಈ ನದಿ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಆ ನದಿ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ "ನಾವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ" ಎಂದು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮದಂತೆ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ, ಕೀಟ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವೇ ಎಲ್ಲದರ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ; ಅದೇ ಸತ್ಯ, ಅದೇ ಆತ್ಮ — "ನೀನು ಅದೇ" ಎಂದು ಶ್ವೇತಕೇತುವಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ನದಿಗಳ ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಏಕತ್ವದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ, ಜೀವಿಗಳೂ ಪರಮಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮಾನುಸಾರ ಜೀವಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರದ ಸಂದೇಶ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಿ "ತತ್ತ್ವಮಸಿ" ಎಂಬ ಮಹಾವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ನದಿ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದ ಉದಾಹರಣೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭೇದಭಾವವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ರೂಪ ಮತ್ತು ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನದಿಯ ನೀರು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಂತೆ, ಜೀವಿಯ ಅಹಂಕಾರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ; ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಬೆಳೆದಾಗ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಭೇದಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನದಿಗಳು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರುವಂತೆ, ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಯಾಣವೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪರಮಸತ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. "ತತ್ತ್ವಮಸಿ" ಎಂಬ ಉಪದೇಶವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಸತ್ಯವೆಂದು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಚಕ್ರವು ನದಿಗಳು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮತ್ತೆ ಮಳೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಬರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದ ನೀರು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಕೂಡ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ರಹಸ್ಯ— ಮರದ ಉಪಮೆಯಿಂದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಉಪದೇಶ

ಅಸ್ಯ ಸೋಮ್ಯ ಮಹತೋ ವೃಕ್ಷಸ್ಯ ಯೋ ಮೂಲೇಽಭ್ಯಾಹನ್ಯಾಜ್ಜೀವನ್ ಸ್ರವೇದ್ಯೋ
ಮಧ್ಯೇಽಭ್ಯಾಹನ್ಯಾಜ್ಜೀವನ್ ಸ್ರವೇದ್ಯೋಽಗ್ರೇಽಭ್ಯಾಹನ್ಯಾಜ್ಜೀವನ್ ಸ್ರವೇತ್ಸ ಏಷ
ಜೀವೇನಾತ್ಮನಾನುಪ್ರಭೂತಃ ಪೇಪೀಯಮಾನೋ ಮೋದಮಾನಸ್ತಿಷ್ಠತಿ॥ 1 ॥
ಅಸ್ಯ ಯದೇಕಾಶಾಖಾಂ ಜೀವೋ ಜಹಾತ್ಯಥ ಸಾ ಶುಷ್ಯತಿ ದ್ವಿತೀಯಾಂ
ಜಹಾತ್ಯಥ ಸಾ ಶುಷ್ಯತಿ ತೃತೀಯಾಂ ಜಹಾತ್ಯಥ ಸಾ ಶುಷ್ಯತಿ ಸರ್ವಂ
ಜಹಾತಿ ಸರ್ವಃ ಶುಷ್ಯತಿ ಏವಮೇವ ಖಲು ಸೋಮ್ಯ ವಿದ್ಧೀತಿ ಹೋವಾಚ॥ 2 ॥
ಜೀವಾಪೇತಂ ವಾವ ಕಿಲೇದಂ ಮ್ರಿಯತೇ ನ ಜೀವೋ ಮ್ರಿಯತೇ
ಇತಿ ಸ ಯ ಏಷೋಽಣಿಮೈತದಾತ್ಮ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ತತ್ಸತ್ಯ ಸ ಆತ್ಮಾ ತತ್ತ್ವಮಸಿ
ಶ್ವೇತಕೇತೋ ಇತಿ ಭೂಯ ಏವ ಮಾಭಗವಾನ್ ವಿಜ್ಞಾಪಯತ್ವಿತಿ ತಥಾ ಸೋಮ್ಯೇತಿ ಹೋವಾಚ॥ 3 ॥

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-6 - ಭಾಗ – 11

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯನೇ, ಈ ದೊಡ್ಡ ಮರದ ಬೇರು, ಮಧ್ಯ ಅಥವಾ ತುದಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೂ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ರಸ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ; ಜೀವದಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಹರ್ಷದಿಂದ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಒಂದು ಶಾಖೆಯಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೂರವಾದರೆ ಅದು ಒಣಗುತ್ತದೆ; ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಖೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ; ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಿಳಿದುಕೋ — ದೇಹವು ಜೀವವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಜೀವನು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವೇ ಎಲ್ಲದರ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ; ಅದೇ ಸತ್ಯ, ಅದೇ ಆತ್ಮ— "ನೀನು ಅದೇ" ಎಂದು ಶ್ವೇತಕೇತುವಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮರದ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮರದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿದರೂ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೂರವಾದಾಗ ಶಾಖೆಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ದೇಹವು ಜೀವಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ನಾಶವಾದರೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರದ ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ತತ್ತ್ವಮಸಿ" ಎಂಬ ಮಹಾವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಹೇಳಿ ಜೀವಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ಆ ಪರಮಸತ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮರದೊಳಗಿನ ರಸದ ಹರಿವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಜೀವನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಚಲನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಜೀವ ನೀಡುತ್ತದೆ; ಅದು ದೂರವಾದಾಗ ದೇಹವು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮರಣವು ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ; ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿಯಿರುವವರೆಗೂ ಜೀವನ ಹರ್ಷದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅದರ*

ಮೂಲವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ಪರಮಸತ್ಯವೆಂಬ ಅರಿವು ಜೀವನದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮರದೊಳಗಿನ ರಸದ ಹರಿವು ಅದರ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಂತಾಗ ಅಂಗಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಂತಾಗ ದೇಹ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉತ್ತರ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಜೀವ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಈ ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ಆಳವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ — ಸ್ವರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾನಂದದ ಉಪದೇಶ

ಸ ಏವಾಧಸ್ತಾತ್ಸ ಉಪರಿಷ್ಟಾತ್ಸ ಪಶ್ಚಾತ್ಸ ಪುರಸ್ತಾತ್ಸ ದಕ್ಷಿಣತಃ ಸ ಉತ್ತರತಃ
ಸ ಏವೇದ ಸರ್ವಮಿತ್ಯಥಾತೋऽಹಂಕಾರಾದೇಶ ಏವಾಹಮೇವಾಧಸ್ತಾದಹಮುಪರಿಷ್ಟಾದಹಂ
ಪಶ್ಚಾದಹಂ ಪುರಸ್ತಾದಹಂ ದಕ್ಷಿಣತೋऽಹಮುತ್ತರತೋऽಹಮೇವೇದ ಸರ್ವಮಿತಿ॥ 1 ॥
ಅಥಾತ ಆತ್ಮಾದೇಶ ಏವ ಆತ್ಮೈವಾಧಸ್ತಾದಾತ್ಮೋಪರಿಷ್ಟಾದಾತ್ಮಾ ಪಶ್ಚಾದಾತ್ಮಾ ಪುರಸ್ತಾದಾತ್ಮಾ ದಕ್ಷಿಣತ
ಆತ್ಮೋತ್ತರತ ಆತ್ಮೈವೇದ ಸರ್ವಮಿತಿ ಸ ವಾ ಏಷ ಏವಂ ಪಶ್ಯನ್ನೇವಂ ಮನ್ವಾನೇವಂ
ವಿಜಾನನ್ನಾತ್ಮರತಿರಾತ್ಮಕ್ರೀಡ ಆತ್ಮಮಿಥುನ ಆತ್ಮಾನಂದಃ ಸ ಸ್ವರಾಡ್ಭವತಿ ತಸ್ಯ ಸರ್ವೇಷು ಲೋಕೇಷು
ಕಾಮಚಾರೋ ಭವತಿ ಅಥ ಯೇನ್ಯಥಾತೋ ವಿಧುರನ್ಯರಾಜಾನಸ್ತೇ
ಕ್ಷಯ್ಯಲೋಕಾ ಭವಂತಿ ತೇಷಾಂ ಸರ್ವೇಷು ಲೋಕೇಷ್ವಕಾಮಚಾರೋ ಭವತಿ॥ 2 ॥

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-7 - ಭಾಗ – 25

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅದೇ ತತ್ತ್ವವು ಕೆಳಗೆ, ಮೇಲೆ, ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ — ಎಲ್ಲವೂ ಅದೇ. ಅಹಂಕಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ನಾನೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಆತ್ಮವೇ ಕೆಳಗೆ, ಮೇಲೆ, ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ — ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮವೇ. ಈ ರೀತಿ ನೋಡಿದವನು ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷಪಡುವವನು, ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಕ್ರೀಡಿಸುವವನು, ಆತ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವವನು ಆಗಿ ಸ್ವರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಯದವರು ಇತರರ ಅಧೀನರಾಗಿದ್ದು ನಾಶವಾಗುವ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರದ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರವು "ನಾನೇ ಎಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅದು ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತ. ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ — ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜೀವನು ಒಳಗಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮರತಿ, ಆತ್ಮಕ್ರೀಡೆ, ಆತ್ಮಾನಂದ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಒಳಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಸ್ವರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ — ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಹಂಕಾರದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಅವಲಂಬಿಸದು. "ಕಾಮಚಾರ" ಎಂದರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ — ಹೊರಗಿನ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದು ಬಂಧನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೊರಗಿನ ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಅವನಿಗೆ ಲೋಕದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಅಲುಗಾಟವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯದವನು ಸದಾ ಹೊರಗಿನ ಆಧಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಅಸ್ಥಿರತೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಒಳಗಿನ ಸ್ವರಾಜ್ಯವೇ ಪರಮಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಗುರುತು ಅಹಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಒಳಗಿನ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಾನಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವರಾಜ್ಯ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ; ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ — ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ

ತಸ್ಯ ಹ ವಾ ಏತಸ್ಯೈವಂ ಪಶ್ಯತ ಏವಂ ಮನ್ವಾನಸ್ಯೈವಂ ವಿಜಾನತ ಆತ್ಮತಃ ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮತ
ಆಶಾ ಆತ್ಮತಃ ಸ್ಮರ ಆತ್ಮತ ಆಕಾಶ ಆತ್ಮತಸ್ತೇಜ ಆತ್ಮತ ಆಪ ಆತ್ಮತ ಆವಿರ್ಭಾವ
ತಿರೋಭಾವಾವಾತ್ಮತೋಽನ್ನಮಾತ್ಮತೋ ಬಲಮಾತ್ಮತೋ ವಿಜ್ಞಾನಮಾತ್ಮತೋ
ಧ್ಯಾನಮಾತ್ಮತಶ್ಚಿತ್ತಮಾತ್ಮತಃ ಸಂಕಲ್ಪ ಆತ್ಮತೋ ಮನ ಆತ್ಮತೋ ವಾಗಾತ್ಮತೋ
ನಾಮಾತ್ಮತೋ ಮಂತ್ರಾ ಆತ್ಮತಃ ಕರ್ಮಾಣ್ಯಾತ್ಮತ ಏವೇದ ಸರ್ವಮಿತಿ॥ 1 ॥
ತದೇಷ ಶ್ಲೋಕೋ ನ ಪಶ್ಯೋ ಮೃತ್ಯುಂ ಪಶ್ಯತಿ ನ ರೋಗಂ ನೋಟ ದುಃಖತಾ
ಸರ್ವ ಹ ಪಶ್ಯಃ ಪಶ್ಯತಿ ಸರ್ವಮಾಪ್ನೋತಿ ಸರ್ವಶ ಇತಿ ಸ ಏಕಧಾ ಭವತಿ ತ್ರಿಧಾ ಭವತಿ
ಪಂಚಧಾ ಸಪ್ತಧಾ ನವಧಾ ಚೈವ ಪುನಶ್ಚೈಕಾದಶಃ ಸ್ಮೃತಃ ಶತಂ ಚ ದಶ ಚೈಕಶ್ಚ
ಸಹಸ್ರಾಣಿ ಚ ವಿಶತಿರಾಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಃ ಸತ್ವಶುದ್ಧೌ ಧ್ರುವಾ ಸ್ಮೃತಿಃ ಸ್ಮೃತಿಲಂಭೇ
ಸರ್ವಗ್ರಂಥೀನಾಂ ವಿಪ್ರಮೋಕ್ಷಸ್ತಸ್ಮೈ ಮೃದಿತಕಷಾಯಾಯ ತಮಸಸ್ಪಾರಂ
ದರ್ಶಯತಿ ಭಗವಾನ್ ಸನತ್ಕುಮಾರಸ್ತಸ್ಕಂದ ಇತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ ತಸ್ಕಂದ ಇತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ॥ 2 ॥

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-7 - ಭಾಗ – 26

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ರೀತಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಪ್ರಾಣ, ಆಶೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ಆಕಾಶ, ತೇಜಸ್ಸು, ನೀರು, ಆಹಾರ, ಬಲ, ಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನ, ಚಿತ್ತ, ಸಂಕಲ್ಪ, ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು, ಹೆಸರು, ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವವಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ — ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮವೇ. ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಮರಣ, ರೋಗ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರ ಶುದ್ಧಿಯಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾದರೆ ಸ್ಥಿರ ಸ್ಮರಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಸ್ಮರಣೆ ಸ್ಥಿರವಾದರೆ ಬಂಧನಗಳೆಲ್ಲ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸನತ್ಕುಮಾರರು ಅವನಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರದ ಪಾರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಆತ್ಮವೇ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು, ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಕತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ಞಾನಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಮರಣ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಭಯವಿಲ್ಲ; ಅವನು ಒಳಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರದ ಶುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಗೆ*

ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ; ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಧನಗಳೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ — ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು. ಆಹಾರ ಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇಹದ ಆಹಾರವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅನುಭವಗಳ ಶುದ್ಧಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಸ್ಮರಣೆ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಚಲವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಚಲ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜೀವನು ಹೊರಗಿನ ಆಧಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವನು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದೊಳಗೆ ಏಕೀಕೃತವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ, ನರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಗ್ರ ಜಾಗೃತಿಯ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಪುರದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮ — ನಾಶರಹಿತ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪ

ಸ ಬ್ರೂಯಾನ್ನಾಸ್ಯ ಜರಯೈತಜ್ಜೀರ್ಯತಿ ನ ವಧೇನಾಸ್ಯ ಹನ್ಯತ ಏತತ್ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಪುರಮಸ್ಮಿಕಾಮಾಃ ಸಮಾಹಿತಾ
ಏಷ ಆತ್ಮಾಪಹತಪಾಪ್ಮಾ ವಿಜರೋ ವಿಮೃತ್ಯುರ್ವಿಶೋಕೋ ವಿಜಿಘತ್ಸೋಽಪಿಪಾಸಃ ಸತ್ಯಕಾಮಃ ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪೋ
ಯಥಾ ಹ್ಯೇವೇಹ ಪ್ರಜಾ ಅನ್ವಾವಿಶಂತಿ ಯಥಾನುಶಾಸನಂ ಯಂ ಯಮಂತಮಭಿಕಾಮಾ ಭವಂತಿ ಯಂ
ಜನಪದಂ ಯಂ ಕ್ಷೇತ್ರಭಾಗಂ ತಂ ತಮೇವೋಪಜೀವಂತಿ॥ 5

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಸತ್ಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಪುರ. ಇಲ್ಲಿ ಸಮಾಹಿತಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರುವವರು ಪಾಪರಹಿತರಾಗಿದ್ದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಮರಣ, ದುಃಖ, ಹಸಿವು ಮತ್ತು ದಾಹದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಸತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಶೆಗಳಂತೆ ಯಾವ ದೇಶ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪದಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ನಾಶರಹಿತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಕಾಲದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಾದರೂ ಆತ್ಮನು ಜರಾ ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಅತೀತ. "ಬ್ರಹ್ಮಪುರ" ಎಂಬುದು ದೇಹದೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದವನು ಪಾಪಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ಯಕಾಮ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪ ಎಂಬ ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮದ*

ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಂತ್ರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಶೆಗಳಂತೆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವಂತೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ಶುದ್ಧ ಸಂಕಲ್ಪದ ಮೂಲಕ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಪುರ ಎಂದರೆ ಹೃದಯಗುಹೆ — ಚೈತನ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಕೇಂದ್ರ. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಮತ್ತು ದಾಹದಿಂದ ಮುಕ್ತ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗದ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪವು ಶುದ್ಧಚಿತ್ತದ ಲಕ್ಷಣ; ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಅದರ ಚಲನೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಭದ್ರತೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ; ಆತ್ಮದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆತ್ಮನು ನಾಶರಹಿತನೆಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಬದುಕುವವನು ಒಳಗಿನ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಪುರದ ಉಪದೇಶವು ಮನುಷ್ಯನೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯಸ್ಥಳವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹ ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಅರಿವು ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮನೋಭಾವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನ ನಾಶರಹಿತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು, ಚೈತನ್ಯದ ಆಳವನ್ನು ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಗುಹೆಯ ಆತ್ಮ — ಸತ್ಯನಾಮದ ಮೂಲಕ ಅಮೃತತ್ವದ ಮಾರ್ಗ

ಅಥ ಯೇ ಚಾಸ್ಯೇಹ ಜೀವಾ ಯೇ ಚ ಪ್ರೇತಾ ಯಚ್ಚಾನ್ಯದಿ ಚ್ಛನ್ನ ಲಭತೇ ಸರ್ವಂ ತದತ್ರ ಗತ್ವಾ ವಿಂದತೇಽತ್ರ
ಹ್ಯಸ್ಯೈತೇ ಸತ್ಯಾಃ ಕಾಮಾ ಅನೃತಾಪಿಧಾನಾಸ್ತದ್ಯಥಾಪಿ ಹಿರಣ್ಯನಿಧಿಂ ನಿಹಿತಮಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಾ ಉಪರ್ಯುಪರಿ
ಸಂಚರಂತೋ ನ ವಿಂದೇಯುರೇವಮೇವೇಮಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರಜಾಃ
ಅಹರಹರ್ಗಚ್ಛಂತ್ಯೇತಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಂ ನ ವಿಂದಂತ್ಯನೃತೇನ ಹಿ ಪ್ರತ್ಯೂಢಾಃ॥ 2 ॥
ಸ ವಾ ಏಷ ಆತ್ಮಾ ಹೃದಿ ತಸ್ಯೈತದೇವ ನಿರುಕ್ತಂ ಹೃದ್ಯಯಮಿತಿ ತಸ್ಮಾದ್ಧೃದಯಮಹರಹರ್ವಾ
ಏವಂವಿತ್ಸ್ವರ್ಗಂ ಲೋಕಮೇತಿ॥ 3 ॥
ಅಥ ಯ ಏಷ ಸಂಪ್ರಸಾದೋಽಸ್ಮಾಚ್ಛರೀರಾತ್ಸಮುತ್ಥಾಯ ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿರುಪಸಂಪದ್ಯ ಸ್ವೇನ
ರೂಪೇಣಾಭಿನಿಷ್ಪದ್ಯತ ಏಷ ಆತ್ಮೇತಿ ಹೋವಾಚ ತದಮೃತಮಭಯಮೇತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ
ತಸ್ಯ ಹ ವಾ ಏತಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ನಾಮ ಸತ್ಯಮಿತಿ॥ 4 ॥
ತಾನಿ ಹ ವಾ ಏತಾನಿ ತ್ರೀಣ್ಯಕ್ಷರಾಣಿ ಸತೀಯಮಿತಿ ತದ್ಯತ್ಸತ್ತದಮೃತಮಥ ಯತ್ತಿ ತನ್ಮರ್ತ್ಯಮಥ ಯದ್ಯಂ
ತೇನೋಭೇ ಯಚ್ಛತಿ ಯದನೇನೋಭೇ ಯಚ್ಛತಿ ತಸ್ಮಾದ್ಯಮಹರಹರ್ವಾ ಏವಂವಿತ್ಸ್ವರ್ಗಂ ಲೋಕಮೇತಿ॥ 5 ॥

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜೀವಿಗಳು ಅಥವಾ ಮೃತರಾದವರು ಇಲ್ಲಿ ಬಯಸಿದರೂ ಪಡೆಯಲಾಗದ ಎಲ್ಲಾ ಆಶೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಆವೃತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ — ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಬಂಗಾರವನ್ನು ತಿಳಿಯದವರು ಅದರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಂತೆ. ಆತ್ಮನು ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಇರುವವನು; ಅವನನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವರ್ಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಿಂದ

ಉದ್ಭವಿಸಿ ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವನೇ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮನ ಹೆಸರು "ಸತ್ಯ". "ಸತ್" ಅಮೃತ, "ತಿ" ಮರಣೀಯ, "ಯಂ" ಎರಡನ್ನೂ ಒಂದಾಗಿಸುವ ತತ್ತ್ವ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಜೀವಿಗಳು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎರಡನೇ ಭಾಗವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಆತ್ಮನ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ "ಸತ್ಯ" ಎಂಬ ಪದದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ತ್ರ್ಯಕ್ಷರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ, ಸತ್ಯವೇ ಅಮೃತತ್ವದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಹೃದಯವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಅಂಗವಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸತ್ಯದ ಆವರಣವೆಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ; ಅದು ಕರಗಿದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. "ಸತ್" ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ, "ತಿ" ಕ್ಷಣಿಕ ಜಗತ್ತು, "ಯಂ" ಅವೆರಡನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುವ ಸಮತೋಲನ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆ ದೂರದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದವನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ವರ್ಗಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸತ್ಯದ ಮಾರ್ಗವೇ ಅಮೃತತ್ವದ ದಾರಿ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸದೇ ಇರಬಹುದು; ಇದನ್ನು ಭೂಮಿಯೊಳಗಿನ ಬಂಗಾರವನ್ನು ಕಾಣದ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ "ಸತ್ಯ" ತತ್ತ್ವವು ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಆಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವೇ ಸೇತು — ಲೋಕಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ

ಅಥ ಯ ಆತ್ಮಾ ಸ ಸೇತುರ್ಧೃತಿರೇಷಾಂ ಲೋಕಾನಾಮಸಂಭೇದಾಯ ನೈತ ಸೇತುಮಹೋರಾತ್ರೇ
ತರತೋ ನ ಜರಾ ನ ಮೃತ್ಯುರ್ ನ ಶೋಕೋ ನ ಸುಕೃತಂ ನ ದುಷ್ಕೃತ ಸರ್ವೇ
ಪಾಪ್ಮಾನೋಽತೋ ನಿವರ್ತಂತೇಽಪಹತಪಾಪ್ಮಾ ಹ್ಯೇಷ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಃ॥ 1

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಆತ್ಮನು ಲೋಕಗಳ ನಡುವೆ ಸೇತುವಿನಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವವನು. ಲೋಕಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಮಿಶ್ರಣವಾಗದಂತೆ ಅವನು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೇತುವನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಮರಣ, ದುಃಖ, ಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಪ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ; ಇದೇ ಪಾಪರಹಿತ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು "ಸೇತು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಸೇತು ಎಂದರೆ ಎರಡು ತೀರಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಗೊಂದಲವಾಗದಂತೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಕಾಲದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ; ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ, ಜರಾ, ಮರಣ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಪುಣ್ಯ-ಪಾಪಗಳ ಬಂಧನವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಸೇತು ಎಂಬುದು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಸಮತೋಲನದ ಸಂಕೇತ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಜೀವನು ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳು — ಸುಖ-ದುಃಖ, ಲಾಭ-ನಷ್ಟ — ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕದಡಲಾರವು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ಅಸ್ಥಿರತೆಯ ನಡುವೆ ಮನುಷ್ಯನು ಹುಡುಕುವ ನಿಜವಾದ ಆಶ್ರಯ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿದೆ. ಆತ್ಮವೇ ಸ್ಥಿರ ಸೇತು; ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅಲುಗಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಪ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಭಾವನೆಗಳು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ; ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಯಮಗಳು ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾಗಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮತೋಲನದ ಸ್ಥಿತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ ಆತ್ಮಸೇತು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಸೇತುವನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ — ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದತ್ತ

ತಸ್ಮಾದ್ವಾ ಏತ ಸೇತುಂ ತೀರ್ತ್ವಾಽಂಧಃ ಸನ್ನನಂಧೋ ಭವತಿ ವಿದ್ಧಃ ಸನ್ನವಿದ್ಧೋ
ಭವತ್ಯುಪತಾಪೀ ಸನ್ನನೋಪತಾಪೀ ಭವತಿ ತಸ್ಮಾದ್ವಾ ಏತ ಸೇತುಂ ತೀರ್ತ್ವಾಪಿ
ನಕ್ತಮಹರೇವಾಭಿನಿಷ್ಪದ್ಯತೇ ಸಕೃದ್ವಿಭಾತೋ ಹ್ಯೇವೈಷ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಃ॥ 2

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಆತ್ಮಸೇತುವನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಅಂಧನಾಗಿದ್ದವನು ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಗಾಯಗೊಂಡ-ವನಾಗಿದ್ದವನು ಗಾಯವಿಲ್ಲದವನಾಗುತ್ತಾನೆ, ದುಃಖಿತನಾಗಿದ್ದವನು ದುಃಖರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸೇತುವನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಹಗಲಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಸದಾ ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಧತ್ವವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ಮತ್ತು ದುಃಖವು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನಗಳ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮಸೇತುವನ್ನು ದಾಟಿದವನು — ಅಂದರೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು — ಈ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಸದಾ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರವಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಹಗಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಅಂತರಂಗದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಸೇತು ದಾಟುವುದು ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣ. ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖ ಮತ್ತು ಭಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟುವವು; ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅವುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವು ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಬೆಳಕು ಅವನ ಜೀವನವನ್ನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯದತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಂಧಕಾರದಂತೆ ಕಾಣುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಅವನ ಅನುಭವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾಶದ ಉಪಮೆ, ಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ

ತದ್ಯ ಏವೈತಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣಾನುವಿಂದಂತಿ ತೇಷಾಮೇವೈಷ
ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಸ್ತೇಷಾಂ ಸರ್ವೇಷು ಲೋಕೇಷು ಕಾಮಚಾರೋ ಭವತಿ॥ 3

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು ಈ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವಲ್ಲ; ಜೀವನವನ್ನು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಶಿಸ್ತು. ಈ ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ; ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮಾರ್ಗ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದಾಗ ಚೈತನ್ಯ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಚಾರ ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಬಂಧನಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆಂತರಿಕ ಮುಕ್ತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಒಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಮಂತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಯಮವು ಮೆದುಳಿನ ಗಮನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನವೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು.

ಯಜ್ಞ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟ — ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ

ಅಥ ಯದ್ಯಜ್ಞ ಇತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇವ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ಹ್ಯೇವ
ಯೋ ಜ್ಞಾತಾ ತಂ ವಿಂದತೇ ಅಥ ಯದಿಷ್ಟಮಿತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇವ
ತದ್ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ಹ್ಯೇವೇಷ್ಟ್ವಾತ್ಮಾನಮನುವಿಂದತೇ॥ 1

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜನರು ಯಜ್ಞ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜನರು ಇಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ; ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಯಜ್ಞ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟ ಎಂಬ ಆಚಾರಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಧಿಯಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಅದರ ಮೂಲ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಜೀವನದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶಿಸ್ತು. ಈ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟ ಎಂದರೆ ಬಯಸಿದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು; ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಪರಮ ಗುರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಂತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಯಜ್ಞದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ; ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಅವಶ್ಯಕ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನೆ. ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೊರಗಿನ ಆಚರಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಯೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನ ಅಭ್ಯಾಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಮತ್ತು ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿ ಆಂತರಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸತ್ರಾಯಣ ಮತ್ತು ಮೌನ — ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥ

ಅಥ ಯತ್ಸತ್ರಾಯಣಮಿತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇವ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ಹ್ಯೇವ ಸತ
ಆತ್ಮನಸ್ತ್ರಾಣಂ ವಿಂದತೇ ಅಥ ಯನ್ಮೌನಮಿತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇವ
ತದ್ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ಹ್ಯೇವಾತ್ಮಾನಮನುವಿದ್ಯ ಮನುತೇ॥ 2

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜನರು ಸತ್ರಾಯಣ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಆತ್ಮನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಜನರು ಮೌನ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ; ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿದು ಮನನ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಸತ್ರಾಯಣ ಮತ್ತು ಮೌನ ಎಂಬ ಪದಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ರಾಯಣ ಎಂದರೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗ. ಆತ್ಮನನ್ನು ಅರಿಯುವ ದಾರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೌನ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾತನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಮನನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ರೂಪವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಸತ್ರಾಯಣ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಾರ್ಗ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೌನದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆಗಳ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಈ ಒಳಗಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮೌನವು ಹೊರಗಿನ ನಿಶ್ಶಬ್ದದಲ್ಲಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು ಒಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಅತಿಯಾದ ಚಂಚಲತೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವು ಗಮನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ತತ್ತ್ವವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಾನವೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅನಾಶಕಾಯನ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯಾಯನ — ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಅಮೃತಮಾರ್ಗ

ಅಥ ಯದನಾಶಕಾಯನಮಿತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇವ ತದೇಷ ಹ್ಯಾತ್ಮಾ ನ ನಶ್ಯತಿ ಯಂ
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣಾನುವಿಂದತೇ ಅಥ ಯದರಣ್ಯಾಯನಮಿತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇವ
ತತ್ತದರಶ್ಚ ಹ ವೈ ಣ್ಯಶ್ಚಾರ್ಣವೌ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕೇ ತೃತೀಯಸ್ಯಾಮಿತೋ ದಿವಿ ತದೈರಂ ಮದೀಯ
ಸರಸ್ತದಶ್ವತ್ಥಃ ಸೋಮಸವನಸ್ತದಪರಾಜಿತಾ ಪೂರ್ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಪ್ರಭುವಿಮಿತ ಹಿರಣ್ಮಯಮ್॥ 3

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜನರು ಅನಾಶಕಾಯನ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕ ಅರಿಯುವ ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗದವನು. ಜನರು ಅರಣ್ಯಾಯನ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ.

ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಅರ ಮತ್ತು ಣ್ಯ ಎಂಬ ಮಹಾಸಾಗರಗಳು, ಏರಂ ಎಂಬ ಸರೋವರ, ಸೋಮಸವನ ಎಂಬ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷ ಮತ್ತು ಅಪರಾಜಿತಾ ಎಂಬ ನಗರವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಾಶಕಾಯನ ಎಂದರೆ ನಾಶವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗ. ಆತ್ಮನು ನಾಶರಹಿತನು; ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕ ಅವನ ಅರಿವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅರಣ್ಯಾಯನ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ದಿವ್ಯಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ವರ್ಣನೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ — ಅದು ಹೊರಗಿನ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತಗಳಾದ ಸರೋವರ, ವೃಕ್ಷ ಮತ್ತು ನಗರಗಳನ್ನು ರೂಪಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಅನಾಶಕಾಯನ ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ನಾಶಭಾವವನ್ನು ಮೀರಿ ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಅರಣ್ಯವು ಹೊರಗಿನ ಗದ್ದಲದಿಂದ ದೂರವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಅರಣ್ಯಾಯನ ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಗೆ ಸಾಗುವ ಮಾರ್ಗ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಸಂಕೇತಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಈ ದಿವ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ರೂಪಕವು ಮನುಷ್ಯನೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಅಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಅಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ ಮಾತ್ರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ನಿಶ್ಚಲ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ ಅರಣ್ಯಾಯನ ಎಂಬ ರೂಪಕ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಗದ್ದಲದಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಶಿಸ್ತು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿ ಆಂತರಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

ತದ್ಯ ಏವೈತಾವರಂ ಚ ಣ್ಯಂ ಚಾರ್ಣವೌ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣಾನುವಿಂದಂತಿ
ತೇಷಾಮೇವೈಷ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಸ್ತೇಷಾಂ ಸರ್ವೇಷು ಲೋಕೇಷು ಕಾಮಚಾರೋ ಭವತಿ॥ 4

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅರ ಮತ್ತು ಣ್ಯ ಎಂಬ ದಿವ್ಯಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಅರಿಯಬಹುದು. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಅನುಭವವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಜೀವನ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಶಿಸ್ತು. ಈ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ಎಂಬುದು ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದ ಸ್ಥಿತಿ. "ಅರ" ಮತ್ತು "ಣ್ಯ" ಎಂಬ ಸಂಕೇತಗಳು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯ ವಿಶಾಲತೆ ಮತ್ತು*

ಆಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ — ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಬಂಧನರಹಿತ ಜೀವನ — ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಅನುಭವವೆಂದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ. "ಕಾಮಚಾರ" ಎಂದರೆ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿತರಾಗದೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಜೀವನವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಈ ಒಳಗಿನ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಈ ಮಂತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಯಮದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಗಮನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ತತ್ತ್ವವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೃದಯನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ — ಜೀವಚೈತನ್ಯದ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಅಥ ಯಾ ಏತಾ ಹೃದಯಸ್ಯ ನಾಡ್ಯಸ್ತಾಃ ಪಿಂಗಲಸ್ಯಾಣಿಮ್ನಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ
ಶುಕ್ಲಸ್ಯ ನೀಲಸ್ಯ ಪೀತಸ್ಯ ಲೋಹಿತಸ್ಯೇತ್ಯಸೌ ವಾ ಆದಿತ್ಯಃ ಪಿಂಗಲ
ಏಷ ಶುಕ್ಲ ಏಷ ನೀಲ ಏಷ ಪೀತ ಏಷ ಲೋಹಿತಃ॥ 1

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡುವ ನಾಡಿಗಳು ಪಿಂಗಲ, ಶುಕ್ಲ, ನೀಲ, ಪೀತ ಮತ್ತು ಲೋಹಿತ ಎಂಬ ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪಿಂಗಲ, ಶುಕ್ಲ, ನೀಲ, ಪೀತ ಮತ್ತು ಲೋಹಿತ ವರ್ಣಗಳ ಪ್ರಕಾಶ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಕೇತವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹೊರಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ಣಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾಶವರ್ಣಗಳು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಜೀವಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಕಾಶದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ನಾಡಿಗಳು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳು ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಪಿಂಗಲ, ಶುಕ್ಲ ನೀಲ, ಪೀತ ಮತ್ತು ಲೋಹಿತ ವರ್ಣಗಳು ಚೈತನ್ಯದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸುವುದು ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ಬಳಸಿದ ರೂಪಕ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ದೇಹ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ರಚನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದರೊಳಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವು ಆ ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕಕ್ಕೆ*

ಬೆಳಕು ನೀಡುವಂತೆ, ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಜೀವಾಳ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಈ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತರಂಗದೈರ್ಘ್ಯಗಳಿರುವಂತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಚಲನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಮತ್ತು ವರ್ಣಗಳ ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಮತ್ತು ಹೃದಯನಾಡಿಗಳು — ಜೀವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಸಂಪರ್ಕ

ತದ್ಯಥಾ ಮಹಾಪಥ ಆತತ ಉಭೌ ಗ್ರಾಮೌ ಗಚ್ಛತೀಮಂ ಚಾಮುಂ ಚೈವಮೇವೈತಾ
ಆದಿತ್ಯಸ್ಯ ರಶ್ಮಯ ಉಭೌ ಲೋಕೌ ಗಚ್ಛಂತೀಮಂ ಚಾಮುಂ ಚಾಮುಷ್ಮಾದಾದಿತ್ಯಾತ್ಪ್ರತಾಯಂತೇ
ತಾ ಆಸು ನಾಡೀಷು ಸೃಪ್ತಾ ಆಭ್ಯೋ ನಾಡೀಭ್ಯಃ ಪ್ರತಾಯಂತೇ ತೇಽಮುಷ್ಮಿನ್ನಾದಿತ್ಯೇ ಸೃಪ್ತಾಃ॥ 2

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರಸ್ತೆ ಎರಡು ಗ್ರಾಮಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತೆ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಈ ಲೋಕವನ್ನೂ ಆ ಲೋಕವನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಸೂರ್ಯದಿಂದ ಹರಿದು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ; ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತೆ ಸೂರ್ಯನತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಮತ್ತು ಹೃದಯನಾಡಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ರಸ್ತೆ ಎರಡು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತೆ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಜೀವಿಗಳ ಲೋಕ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ ಲೋಕಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಕಿರಣಗಳು ಮಾನವನೊಳಗಿನ ನಾಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಚೈತನ್ಯವು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಭಾವ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುವಂತೆ, ವಿಶ್ವದ ಚೈತನ್ಯವೂ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾದಾಗ ಈ ಸಂಬಂಧದ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದದ್ದು ಅಲ್ಲ; ಅದು ವಿಶ್ವದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ ನೀಡುವಂತೆ, ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಮಾನವನೊಳಗೆ ಜೀವಾಳವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಸೂರ್ಯನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು

ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಜೀವಿಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವಿನ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮಶಾಂತಿ — ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಚೈತನ್ಯ

ತದ್ಯತ್ರೈತತ್ಸುಪ್ತಃ ಸಮಸ್ತಃ ಸಂಪ್ರಸನ್ನಃ ಸ್ವಪ್ನಂ ನ ವಿಜಾನಾತ್ಯಾಸು ತದಾ ನಾಡೀಷು
ಸೃಪ್ತೋ ಭವತಿ ತಂ ನ ಕಶ್ಚನ ಪಾಪ್ಮಾ ಸ್ಪೃಶತಿ ತೇಜಸಾ ಹಿ ತದಾ ಸಂಪನ್ನೋ ಭವತಿ॥ 3

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಆಗ ಅವನು ಕನಸನ್ನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಾಪವು ಅವನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿರುವುದು ಎಂಬುದು ಚೈತನ್ಯವು ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಅನುಭವವಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆ ಆತ್ಮಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವವಾದ ಶಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸು ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಾಂತಿಯ ಮೂಲ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಜೀವನು ಸಹಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಶಾಂತಿಯ ರೂಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳು ನಿಂತಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನ — ಜೀವಪ್ರಯಾಣದ ಕ್ಷಣ

ಅಥ ಯತ್ರೈತದಬಲಿಮಾನಂ ನೀತೋ ಭವತಿ ತಮಭಿತ ಆಸೀನಾ ಆಹುರ್ಜಾನಾಸಿ
ಮಾಂ ಜಾನಾಸಿ ಮಾಮಿತಿ ಸ ಯಾವದಸ್ಮಾಚ್ಛರೀರಾದನುತ್ಕ್ರಾಂತೋ ಭವತಿ ತಾವಜ್ಜಾನಾತಿ॥ 4

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಾನವನು ದೇಹದ ಬಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮರಣದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವನ ಸುತ್ತ ಕುಳಿತವರು "ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೀಯಾ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆಯುವವರೆಗೆ ಅವನು ಅವರನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಚೈತನ್ಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದವರು ಅಥವಾ ಬಂಧುಗಳು ಅವನನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಕೇಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ರೂಪಕವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೆ ಜ್ಞಾನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಟ ನಂತರ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಅರಿವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದುದು ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಬಂಧ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವನು ಲೋಕವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಈ ಸಂಬಂಧ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತನಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಂತರಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಶಗಳೆಂದು ಅರಿಯುವುದು ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರ. ದೇಹವು ನಾಶವಾಗುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನೋಡುವನು. ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಆತ್ಮದ ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುಂದಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಜೀವಿತದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಕವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಂ ಮಾರ್ಗ — ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಪ್ರವೇಶ

ಅಥ ಯತ್ರೈತದಸ್ಮಾಚ್ಛರೀರಾದುತ್ಕ್ರಾಮತ್ಯಥೈತೈರೇವ ರಶ್ಮಿಭಿರೂರ್ಧ್ವಮಾಕ್ರಮತೇ
ಸ ಓಮಿತಿ ವಾ ಹೋದ್ವಾ ಮೀೀಯತೇ ಸ ಯಾವತ್ಕ್ಷಿಪ್ಯೇನ್ಮನಸ್ತಾವದಾದಿತ್ಯಂ
ಗಚ್ಛತ್ಯೇತದ್ವೈ ಖಲು ಲೋಕದ್ವಾರಂ ವಿದ್ಯುಷಾಂ ಪ್ರಪದನಂ ನಿರೋಧೋಽವಿದ್ಯುಷಾಮ್॥ 5

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆಯುವಾಗ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ "ಓಂ" ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನತ್ತ ತಲುಪುವಂತೆ ಅದು ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಲೋಕದ್ವಾರ; ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಮುಚ್ಚಿದ ದಾರಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವುದು ಎಂಬುದು ಚೈತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಓಂ" ಎಂಬುದು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ ಧ್ವನಿ; ಅದು ಆತ್ಮನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನತ್ತ ತಲುಪುವಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಚೈತನ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೂಪಕ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರಿತು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ದಾರಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನ ಮೂಲಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೇರುವುದೇ ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಅರ್ಥ. "ಓಂ" ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಶಬ್ದರೂಪ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಮನಸ್ಸು ಈ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣವನ್ನು ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಾಗುವ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾತ್ರ. ಜ್ಞಾನವು ಅವನಿಗೆ ದಾರಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ; ಅಜ್ಞಾನವು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಈ ಮಂತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೂರದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ಮಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನವನ ಚೈತನ್ಯವು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯನಾಡಿಗಳ ರಹಸ್ಯ — ಅಮೃತತ್ವದ ಮಾರ್ಗ

ತದೇಷ ಶ್ಲೋಕಃ। ಶತಂ ಚೈಕಾ ಚ ಹೃದಯಸ್ಯ ನಾಡ್ಯಸ್ತಾಸಾಂ
ಮೂರ್ಧಾನಮಭಿನಿಃಸೃತೈಕಾ। ತಯೋರ್ಧ್ವಮಾಯನ್ನಮೃತತ್ವಮೇತಿ
ವಿಷ್ವಙ್ಙನ್ಯಾ ಉತ್ಕ್ರಮಣೇ ಭವಂತ್ಯುತ್ಕ್ರಮಣೇ ಭವಂತಿ॥ 6

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೂರು ಒಂದು ನಾಡಿಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ನಾಡಿ ತಲೆಯತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುವವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಡುವವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡುವ ನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹರಡಿವೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ನಾಡಿ ತಲೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗವೆಂದು ರೂಪಕವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದವರು ಈ ಮೇಲ್ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಂತ್ರವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ನಾಡಿಗಳು ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳು ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳು. ತಲೆಯತ್ತ ಸಾಗುವ ನಾಡಿ ಚೈತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇದ್ದರೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗ ಒಂದೇ — ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ. ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರಿತವನು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದ ಮಾರ್ಗಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅನುಭವಗಳತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನದ ಉನ್ನತ ಗುರಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನತ್ತ ಸಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗಗಳು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ರೂಪಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅನುಭವಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಪರಹಿತ ಆತ್ಮ — ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಪರಮಸತ್ಯ

ಯ ಆತ್ಮಾಽಪಹತಪಾಪ್ಮಾ ವಿಜರೋ ವಿಮೃತ್ಯುರ್ವಿಶೋಕೋ ವಿಜಿಘತ್ಸೋಽಪಿಪಾಸಃ
ಸತ್ಯಕಾಮಃ ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪಃ ಸೋಽನ್ವೇಷ್ಟವ್ಯಃ ಸ ವಿಜಿಜ್ಞಾಸಿತವ್ಯಃ ಸ ಸರ್ವಾಂಶ್ಚ ಲೋಕಾನಾಪ್ನೋತಿ
ಸರ್ವಾಂಶ್ಚ ಕಾಮಾನ್ಯಸ್ತಮಾತ್ಮಾನಮನುವಿದ್ಯ ವಿಜಾನಾತೀತಿ ಹ ಪ್ರಜಾಪತಿರುವಾಚ॥ 1

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 7

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪಾಪರಹಿತ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಮರಣವಿಲ್ಲದ, ದುಃಖವಿಲ್ಲದ, ಹಸಿವು ದಾಹವಿಲ್ಲದ, ಸತ್ಯಕಾಮ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಆತ್ಮನು ಹುಡುಕಬೇಕಾದವನು, ತಿಳಿಯಬೇಕಾದವನು. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಆಶೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಪ್ರಜಾಪತಿ ಹೇಳಿದರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಪಾಪದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಮರಣವೂ ಇಲ್ಲ. ದುಃಖ, ಹಸಿವು, ದಾಹ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು; ಆತ್ಮನಿಗೆ ಅವು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. "ಸತ್ಯಕಾಮ" ಎಂದರೆ ಅವನ ಆಸೆಗಳು ಸತ್ಯಮಯವಾಗಿರುವುದು; "ಸತ್ಯಸಂಕಲ್ಪ" ಎಂದರೆ ಅವನ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ನಿಜವಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆತ್ಮನು ಹುಡುಕಬೇಕಾದವನು, ಅರಿಯಬೇಕಾದವನು ಎಂದು ಪ್ರಜಾಪತಿ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದವನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯ ಪ್ರಯಾಣ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪಾಪರಹಿತ ಎಂಬುದು ಚೈತನ್ಯದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀವನು ಒಳಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದವು; ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ಅರಿವು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅವನ ಒಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಪಾಪರಹಿತ ಮತ್ತು ದುಃಖರಹಿತ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು, ಚೈತನ್ಯದ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಕರಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪುರುಷ — ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಥಮ ಉಪದೇಶ

ತೌ ಹ ಪ್ರಜಾಪತಿರುವಾಚ ಯ ಏಷೋಽಕ್ಷಿಣಿ ಪುರುಷೋ ದೃಶ್ಯತ ಏಷ ಆತ್ಮೇತಿ ಹೋವಾಚ
ಏತದಮೃತಮಭಯಮೇತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯಥ ಯೋಽಯಂ ಭಗವೋಽಪ್ಸು ಪರಿಖ್ಯಾಯತೇ ಯಶ್ಚಾಯಮಾದರ್ಶೇ
ಕತಮ ಏಷ ಇತ್ಯೇಷ ಉ ಏವೈಷು ಸರ್ವೇಷ್ವಂತೇಷು ಪರಿಖ್ಯಾಯತ ಇತಿ ಹೋವಾಚ॥ 4

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 7

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಜಾಪತಿ ಹೇಳಿದರು: ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪುರುಷನೇ ಆತ್ಮ. ಅವನೇ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನು, ಭಯರಹಿತನು, ಅವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವವನು ಅವನೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಉಪದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪುರುಷ ಎಂಬುದು ರೂಪಕ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕಾಣುವ ರೂಪವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಭಯರಹಿತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪುರುಷ ಎಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೂಪವೂ ಚೈತನ್ಯದ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ. ಆತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹವೆಂದು ಮಾತ್ರ ನೋಡಬಾರದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರತಿಫಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೋಡುವ ಅನುಭವವು ಕೇವಲ ಬೆಳಕಿನ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಮರಣಧರ್ಮಿ — ಆತ್ಮ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪಿ

ಮಘವನ್ ಮೃತ್ಯಂ ವಾ ಇದಂ ಶರೀರಮಾತ್ತಂ ಮೃತ್ಯುನಾ ತದಸ್ಯಾಮೃತಸ್ಯಾಶರೀರಸ್ಯಾತ್ಮನೋಽಧಿಷ್ಠಾನ
ಮಾತ್ತೋ ವೈ ಸಶರೀರಃ ಪ್ರಿಯಾಪ್ರಿಯಾಭ್ಯಾಂ ನ ವೈ ಸಶರೀರಸ್ಯ ಸತಃ ಪ್ರಿಯಾಪ್ರಿಯಯೋರಪಹತಿರಸ್ತಿ
ಅಶರೀರಂ ವಾವ ಸಂತಂ ನ ಪ್ರಿಯಾಪ್ರಿಯೇ ಸ್ಪೃಶತಃ॥ 1

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 12

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರನೇ, ಈ ದೇಹವು ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದು. ಇದು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮನ ನಿವಾಸ ಮಾತ್ರ. ದೇಹ ಹೊಂದಿರುವವನು ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹರಹಿತ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸುಖವೂ ದುಃಖವೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹವು ಕಾಲದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದು; ಅದು ಜನನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ — ಅವನು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಜೀವನು ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಾಚೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ದೇಹವು ಆತ್ಮನ ಸಾಧನ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅತೀತ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಈ ಮಂತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ದೇಹವು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಅನುಭವಗಳು ಮೆದುಳಿನ ನರಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಿದಾಗ ಈ ಅನುಭವಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳ ಆಳವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಶರೀರ ಸ್ವರೂಪ — ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಆತ್ಮ

ಅಶರೀರೋ ವಾಯುರಭ್ರಂ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ತನಯಿತ್ನುರಶರೀರಾಣ್ಯೇತಾನಿ ತದ್ಯಥೈತಾನ್ಯಮುಷ್ಮಾದಾಕಾಶಾತ್ಸಮುತ್ಥಾಯ
ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿರುಪಸಂಪದ್ಯ ಸ್ವೇನ ರೂಪೇಣಾಭಿನಿಷ್ಪದ್ಯಂತೇ॥ 2

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 12

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ, ಮೋಡ, ಮಿಂಚು ಮತ್ತು ಗುಡುಗು ಇವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅವು ಆಕಾಶದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಅಶರೀರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ, ಮೋಡ, ಮಿಂಚು ಮತ್ತು ಗುಡುಗು ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ಥಿರ ದೇಹವಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಅವು ಆಕಾಶದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಪ್ರಕಾಶದೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತನಾಗಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವಾದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿಶಾಲತೆ. ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಿಂಚು ಚೈತನ್ಯದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವನ ಸ್ವರೂಪ ವಿಶಾಲ ಮತ್ತು ದೇಹರಹಿತ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ವಿಶಾಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟದ್ದು ಅಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪಿ. ದೇಹವನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನದ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ವಿಶಾಲತೆಯನ್ನು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಗಾಳಿ, ಮೋಡ ಮತ್ತು ಮಿಂಚು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಶಕ್ತಿಗಳ ರೂಪಗಳು. ಅವು ಸ್ಥಿರ ರೂಪವಿಲ್ಲದ ಚಲನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು. ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ — ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ, ವಿಶಾಲವಾದ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಕೇತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಆತ್ಮ — ದೇಹದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಚೈತನ್ಯ

ಏವಮೇವೈಷ ಸಂಪ್ರಸಾದೋಽಸ್ಮಾಚ್ಛರೀರಾತ್ಸಮುತ್ಥಾಯ ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿರುಪಸಂಪದ್ಯ
ಸ್ವೇನ ರೂಪೇಣಾಭಿನಿಷ್ಪದ್ಯತೇ ಸ ಉತ್ತಮಪುರುಷಃ ಸ ತತ್ರ ಪರ್ಯೇತಿ ಜಕ್ಷತ್ ಕ್ರೀಡನ್
ರಮಮಾಣಃ ಸ್ತ್ರೀಭಿರ್ವಾ ಯಾನೈರ್ವಾ ಜ್ಞಾತಿಭಿರ್ವಾ ನೋಪಜನ ಸ್ಮರನ್ನಿದಂ ಶರೀರಂ ಸ ಯಥಾ
ಪ್ರಯೋಗ್ಯ ಆಚರಣೇ ಯುಕ್ತ ಏವಮೇವಾಯಮಸ್ಮಿಂಛರೀರೇ ಪ್ರಾಣೋ ಯುಕ್ತಃ॥ 3

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 12

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಶಾಂತಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆದು ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದು ಉತ್ತಮನಾದ ಪುರುಷನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆನಂದದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆಟವಾಡುತ್ತಾನೆ, ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾಹನಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನು ನೆನಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಒಂದು ವಾಹನ ಚಾಲಕನಿಂದ ಚಾಲಿತವಾಗುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನು ದೇಹದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಸಂಪ್ರಸಾದ" ಎಂಬ ಪದವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಮಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೇರುವಾಗ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವು ಆತ್ಮನ ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ; ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಮಂತ್ರವು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಆಳವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ದೇಹವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಧನವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಜೀವನು ಅದರ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ಪರಮಪ್ರಕಾಶ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪಿ. ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಗುರುತನ್ನು ಮೀರಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನದ ಭಯಗಳು ಮತ್ತು*

ಬಂಧನಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ರೂಪಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚಾಲಕ ಮತ್ತು ವಾಹನದ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು, ಚೈತನ್ಯವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಆತ್ಮ — ನೋಡುವ, ಕೇಳುವ, ತಿಳಿಯುವ ಚೈತನ್ಯ

ಅಥ ಯತ್ರೈತದಾಕಾಶಮನುವಿಷಣ್ಣಂ ಚಕ್ಷುಃ ಸ ಚಾಕ್ಷುಷಃ ಪುರುಷೋ ದರ್ಶನಾಯ ಚಕ್ಷುರಥ
ಯೋ ವೇದ ಏದಂ ಜಿಘ್ರಾಣೀತಿ ಸ ಆತ್ಮಾ ಗಂಧಾಯ ಘ್ರಾಣಮಥ ಯೋ ವೇದ ಏದಮಭಿವ್ಯಾಹರಾಣೀತಿ
ಸ ಆತ್ಮಾಭಿವ್ಯಾಹಾರಾಯ ವಾಗಥ ಯೋ ವೇದ ಏದಂ ಶೃಣವಾನೀತಿ ಸ ಆತ್ಮಾ ಶ್ರವಣಾಯ ಶ್ರೋತ್ರಮ್॥ 4

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 12

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ನೋಡುವವನು ಆತ್ಮ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ವಾಸನೆ ಅರಿಯುವವನು ಆತ್ಮ. ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುವವನು ಆತ್ಮ. ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಕೇಳುವವನು ಆತ್ಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೇವಲ ಸಾಧನಗಳು; ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ನೋಡುವ ಸಾಧನ, ಆದರೆ ನೋಡುವ ಅರಿವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ವಾಸನೆ ಅರಿಯುವ ಸಾಧನ, ಆದರೆ ವಾಸನೆ ತಿಳಿಯುವ ಚೈತನ್ಯ ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾತು, ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅರಿವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಾಧನಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ದ್ವಾರಗಳು. ಆದರೆ ಅವು ಸ್ವತಃ ಅರಿವು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಸಾಕ್ಷಿಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನೋಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಗಗಳು. ಅವು ಹೊರಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅರಿವು ಎಂಬ ಅನುಭವವು ಮೆದುಳಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ದೈವಿಕ ದೃಷ್ಟಿ — ಆತ್ಮನು ಅನುಭವಿಸುವ ಕಾಮನೆಗಳು

अथ यो वेद इदं मन्वानीति स आत्मा मनोऽस्य दैवं चक्षुः
स वा एष एतेन दैवेन चक्षुषा मनसैतान् कामान् पश्यन् रमते॥ 5

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 12

ಸರಳಾರ್ಥ:- "ನಾನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುವವನೇ ಆತ್ಮ. ಮನಸ್ಸು ಅವನ ದೈವಿಕ ಕಣ್ಣು. ಆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ಆಸೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೇವಲ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅರಿವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು "ದೈವಿಕ ಕಣ್ಣು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಡುವೆ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಸಾಕ್ಷಿಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಅನುಭವಗಳು ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ನರಮಂಡಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಕಲ್ಪನೆ, ನೆನಪು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನು "ದೈವಿಕ ಕಣ್ಣು" ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಕೇತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮೋಪಾಸನೆ — ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನೂ, ಎಲ್ಲ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗ

य एते ब्रह्मलोके तं वा एतं देवा आत्मानमुपासते तस्मात्तेषां सर्वे च
लोका आत्ताः सर्वे च कामाः स सर्वांश्च लोकानाप्नोति सर्वांश्च
कामान्यस्तमात्मानमनुविद्य विजानातीति ह प्रजापतिरुवाच प्रजापतिरुवाच॥ 6

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 12

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು ಈ ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಆಶೆಗಳೂ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯಾರು ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಆಶೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪ್ರಜಾಪತಿ ಹೇಳಿದರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮೋಪಾಸನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳು ಸಹ ತಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ*

ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಜ್ಞಾನ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯುವವನು ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದವನಂತೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಮನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮೋಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದವು; ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಶಾಶ್ವತ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಆತ್ಮೋಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಆಂತರಿಕ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರುಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಮಯ ಜೀವನ — ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಸೇರುವ ಮಾರ್ಗ

ತದ್ಧೈತದ್ಬ್ರಹ್ಮಾ ಪ್ರಜಾಪತಯೈ ಉವಾಚ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ಮನವೇ ಮನುಃ ಪ್ರಜಾಭ್ಯ ಆಚಾರ್ಯಕುಲಾದ್ವೇದಮಧೀತ್ಯ
ಯಥಾವಿಧಾನಂ ಗುರುಃ ಕರ್ಮಾತಿಶೇಷೇಣಾಭಿಸಮಾವೃತ್ಯ ಕುಟುಂಬೇ ಶುಚೌ ದೇಶೇ
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಮಧೀಯಾನೋ ಧಾರ್ಮಿಕಾನ್ವಿದಧದಾತ್ಮನಿ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ
ಅಹಿಂಸನ್ ಸರ್ವ ಭೂತಾನ್ಯನ್ಯತ್ರ ತೀರ್ಥೇಭ್ಯಃ ಸ ಖಲ್ವೇವಂ ವರ್ತಯನ್ಯಾವದಾಯುಷಂ
ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಮಭಿಸಂಪದ್ಯತೇ ನ ಚ ಪುನರಾವರ್ತತೇ ನ ಚ ಪುನರಾವರ್ತತೇ॥ 1

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ-8 - ಭಾಗ – 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನು ಪ್ರಜಾಪತಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದನು; ಪ್ರಜಾಪತಿ ಮನುವಿಗೆ, ಮನುವು ತನ್ನ ಸಂತತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದನು. ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ವೇದವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಗುರುಗೆ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ನಂತರ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಧರ್ಮಮಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಹಿಂಸೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಮತ್ತೆ ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಗುರುಪರಂಪರೆಯ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಪ್ರಜಾಪತಿ, ಪ್ರಜಾಪತಿಯಿಂದ ಮನು, ನಂತರ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ಞಾನ ಹರಡಿತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೇವಲ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಗುರುಸೇವೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಧರ್ಮಾಚರಣೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಜೀವನಮಾರ್ಗಗಳು. ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವನು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಬಾರದು; ಅದು ಜೀವನದ ನಡೆನುಡಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಮ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರುಸೇವೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಧರ್ಮಮಯ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನು ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಅವನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಅಧ್ಯಯನ, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ದಯಾಮಯ ವರ್ತನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-8
ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್

ಪಂಚಸಮತೋಲನದ ವಿಶ್ವ — ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಏಕತತ್ತ್ವ

ಪೃಥಿವ್ಯಂತರಿಕ್ಷಂ ದ್ಯೌರ್ಧಿಶೋಽವಾಂತರದಿಶಃ ಅಗ್ನಿರ್ವಾಯುರಾದಿತ್ಯಶ್ಚಂದ್ರಮಾ ನಕ್ಷತ್ರಾಣಿ।
ಆಪ ಓಷಧಯೋ ವನಸ್ಪತಯ ಆಕಾಶ ಆತ್ಮಾ ಇತ್ಯಧಿಭೂತಮ್॥ 1
ಅಥಾಧ್ಯಾತ್ಮಮ್। ಪ್ರಾಣೋ ವ್ಯಾನೋಽಪಾನ ಉದಾನಃ ಸಮಾನಃ।
ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಮನೋ ವಾಕ್ ತ್ವಕ್। ಚರ್ಮಂ ಮಾಂಸಂ ಸ್ನಾವಾಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜಾ॥
ಏತದಧಿವಿಧಾಯ ಋಷಿರವೋಚತ್। ಪಾಂಕ್ತಂ ವಾ ಇದಂ ಸರ್ವಮ್।
ಪಾಂಕ್ತೇನೈವ ಪಾಂಕ್ತಂ ಸ್ಪೃಣೋತೀತಿ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್ – ಶಿಕ್ಷಾವಲ್ಲೀ - 7ನೇ ಅನುವಾಕ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ದಿವಿಲೋಕ, ದಿಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಉಪದಿಕ್ಕುಗಳು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ನೀರು, ಔಷಧಿಗಳು, ಮರಗಳು, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ — ಇವು ಭೌತಿಕ ಲೋಕದ ಅಂಶಗಳು. ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಅಪಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು; ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮನಸ್ಸು, ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಎಂಬ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು; ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ನರಗಳು, ಅಸ್ಥಿ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆ ಎಂಬ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ನಂತರ ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿದರು: ಈ ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲವೂ ಪಂಚಸ್ವರೂಪದ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪಂಚಸಮೂಹ ಮತ್ತೊಂದು ಪಂಚಸಮೂಹವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ನಡುವಿನ ಆಂತರಿಕ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳು — ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನೀರು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳು — ಜೀವಚಕ್ರದ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಋಷಿಗಳು ಇದನ್ನು "ಪಾಂಕ್ತ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. "ಪಾಂಕ್ತ" ಎಂದರೆ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಸಮತೋಲನ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಐದು ಮೂಲತತ್ತ್ವಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಒಂದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳೆಂಬ ವಿಚಾರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು. ಮಾನವನ ದೇಹವೂ ಇದೇ ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ದೇಹದ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಣಿ ಇವು ಲೋಕದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ಎರಡು ರೂಪಗಳು. ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ ವಿಶ್ವದ ಸ್ಥಿರತೆ. ಅದೇ ಸಮತೋಲನ ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು. ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ವದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವನೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ, ವಾಯುಮಂಡಲ, ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ನೀರು ಜೀವವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಪಂಚತತ್ತ್ವದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ, ಮಾನವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣದವರೆಗೆ — ಜೀವನದ ಮೂಲತತ್ತ್ವ

ಅನ್ನಾದ್ವೈ ಪ್ರಜಾಃ ಪ್ರಜಾಯಂತೇ। ಯಾಃ ಕಾಶ್ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಶ್ರಿತಾಃ।
ಅಥೋ ಅನ್ನೇನೈವ ಜೀವಂತಿ। ಅಥೈನದಪಿಯಂತ್ಯಂತತಃ॥
ಅನ್ನಂ ಹಿ ಭೂತಾನಾಂ ಜ್ಯೇಷ್ಠಮ್। ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವೌಷಧಮುಚ್ಯತೇ।
ಸರ್ವಂ ವೈ ತೇ ಅನ್ನಮಾಪ್ನುವಂತಿ ಯೇ ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸತೇ॥
ಅನ್ನಂ ಹಿ ಭೂತಾನಾಂ ಜ್ಯೇಷ್ಠಮ್। ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವೌಷಧಮುಚ್ಯತೇ।
ಅನ್ನಾದ್ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ। ಜಾತಾನ್ಯನ್ನೇನ ವರ್ಧಂತೇ।
ಅದ್ಯತೇಽತ್ತಿ ಚ ಭೂತಾನಿ। ತಸ್ಮಾದನ್ನಂ ತದುಚ್ಯತ ಇತಿ॥
ತಸ್ಮಾದ್ವಾ ಏತಸ್ಮಾದನ್ನರಸಮಯಾತ್ ಅನ್ಯೋಽಂತರ ಆತ್ಮಾ ಪ್ರಾಣಮಯಃ।
ತೇನೈಷ ಪೂರ್ಣಃ। ಸ ವಾ ಏಷ ಪುರುಷವಿಧ ಏವ। ತಸ್ಯ ಪ್ರಾಣ ಏವ ಶಿರಃ।
ವ್ಯಾನೋ ದಕ್ಷಿಣಃ ಪಕ್ಷಃ। ಅಪಾನ ಉತ್ತರಃ ಪಕ್ಷಃ। ಆಕಾಶ ಆತ್ಮಾ ಪೃಥಿವೀ ಪುಚ್ಛಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ॥ 1

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್ – ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ - 2ನೇ ಅನುವಾಕ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವು ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಬದುಕುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನ್ನವು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು; ಅದರಿಂದಲೇ ಅದು ಸರ್ವೌಷಧಿ ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅನ್ನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸುವವರು ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಿಗಳು ಅನ್ನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಅನ್ನದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಜೀವಿಗಳು ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳೂ ಅನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅನ್ನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನ್ನಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಆತ್ಮವಿದೆ. ಅದು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣವು ತಲೆ, ವ್ಯಾನವು ಬಲಪಕ್ಷ, ಅಪಾನವು ಎಡಪಕ್ಷ, ಆಕಾಶವು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಅದರ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವದ ಮೂಲವಾಗಿ ಅನ್ನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಅನ್ನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ನೋಡುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಜೀವಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರ ಪ್ರಾಣಮಯ ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನ್ನದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಅಪಾನ*

ಇವು ದೇಹದ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಅನ್ನದಿಂದ ಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ದೇಹದ ನಿರ್ಮಾಣದ ಸತ್ಯ. ಆಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರ. ವ್ಯಾನವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಅಪಾನವು ಕೆಳಮುಖ ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ನಿರ್ಗಮನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶವು ಚೈತನ್ಯದ ವಿಶಾಲತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಅನ್ನವು ಜೀವನದ ಮೂಲ. ಅದರಿಂದ ದೇಹ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ನಿಜವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಅನ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಜೀವನ, ಜೀವನದಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ — ಇದೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಮ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಮಯದಿಂದ ಮನೋಮಯದವರೆಗೆ — ಜೀವದ ಆಂತರಿಕ ಪದರಗಳು

ಪ್ರಾಣಂ ದೇವಾ ಅನು ಪ್ರಾಣಂತಿ। ಮನುಷ್ಯಾಃ ಪಶವಶ್ಚ ಯೇ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮಾಯುಃ। ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಾಯುಷಮುಚ್ಯತೇ।
ಸರ್ವಮೇವ ತೇ ಆಯುರ್ಯಂತಿ ಯೇ ಪ್ರಾಣಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸತೇ॥
ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮಾಯುಃ। ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಾಯುಷಮುಚ್ಯತ ಇತಿ।
ತಸ್ಯೈಷ ಏವ ಶಾರೀರ ಆತ್ಮಾ ಯಃ ಪೂರ್ವಸ್ಯ॥
ತಸ್ಮಾದ್ವಾ ಏತಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರಾಣಮಯಾತ್ ಅನ್ಯೋಽಂತರ ಆತ್ಮಾ ಮನೋಮಯಃ।
ತೇನೈಷ ಪೂರ್ಣಃ। ಸ ವಾ ಏಷ ಪುರುಷವಿಧ ಏವ। ತಸ್ಯ ಪುರುಷವಿಧತಾಮನ್ವಯಂ ಪುರುಷವಿಧಃ।
ತಸ್ಯ ಯಜುರೇವ ಶಿರಃ। ಋಗ್ ದಕ್ಷಿಣಃ ಪಕ್ಷಃ। ಸಾಮ ಉತ್ತರಃ ಪಕ್ಷಃ।
ಆದೇಶ ಆತ್ಮಾ। ಅಥರ್ವಾಂಗಿರಸಃ ಪುಚ್ಛಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ॥ 1

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್ – ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ - 3ನೇ ಅನುವಾಕ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವನ್ನು ದೇವತೆಗಳೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಮನುಷ್ಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಅದರಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರ್ವಾಯುಷ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸುವವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮನೋಮಯ ಆತ್ಮವಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಜೀವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ

ಮನೋಮಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾನವನ ರೂಪದಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ಯಜುರ್ವೇದ ತಲೆ, ಋಗ್ವೇದ ಬಲಪಕ್ಷ, ಸಾಮವೇದ ಎಡಪಕ್ಷ, ಆದೇಶ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಥರ್ವಾಂಗಿರಸವು ಅದರ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವದ ಆಂತರಿಕ ಪದರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಮಯ ಸ್ಥಿತಿ — ಇದು ಜೀವದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಜೀವದ ಆಯುಷ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮನೋಮಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತನೆ, ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಕೇಂದ್ರ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೇದಗಳ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯ ಆಧಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಂತನೆಗಳು ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಧ್ಯಾನದ ಮುಖ್ಯ ಹಂತ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪ್ರಾಣವು ಜೀವದ ಚಲನೆ; ಮನಸ್ಸು ಅದರ ದಿಕ್ಕು. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ದೇಹ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜೀವದ ಮೂಲಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲವು ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ, ಜೀವ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಚಾ-ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮೀರಿದ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ — ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮದ ಉದಯ

ಯತೋ ವಾಚೋ ನಿವರ್ತಂತೇ। ಅಪ್ರಾಪ್ಯ ಮನಸಾ ಸಹ। ಆನಂದಂ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ವಿದ್ವಾನ್।
ನ ಬಿಭೇತಿ ಕದಾಚನೇತಿ॥ ತಸ್ಯೈಷ ಏವ ಶಾರೀರ ಆತ್ಮಾ ಯಃ ಪೂರ್ವಸ್ಯ।
ತಸ್ಮಾದ್ವಾ ಏತಸ್ಮಾನ್ ಮನೋಮಯಾತ್ ಅನ್ಯೋಽಂತರ ಆತ್ಮಾ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ।
ತೇನೈಷ ಪೂರ್ಣಃ। ಸ ವಾ ಏಷ ಪುರುಷವಿಧ ಏವ। ತಸ್ಯ ಪುರುಷವಿಧತಾಮನ್ವಯಂ ಪುರುಷವಿಧಃ।
ತಸ್ಯ ಶ್ರದ್ಧೈವ ಶಿರಃ। ಋತಂ ದಕ್ಷಿಣಃ ಪಕ್ಷಃ। ಸತ್ಯಂ ಉತ್ತರಃ ಪಕ್ಷಃ। ಯೋಗ ಆತ್ಮಾ। ಮಹಃ ಪುಚ್ಛಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್ – ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ - 4ನೇ ಅನುವಾಕ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತಲುಪಲಾರದೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತವೋ — ಆ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಅರಿತವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋಮಯ ಆತ್ಮದೊಳಗೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮವಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಜೀವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಾನವನ ರೂಪದಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ಶ್ರದ್ಧೆ ತಲೆ, ಋತ (ನ್ಯಾಯವಾದ ಕ್ರಮ) ಬಲಪಕ್ಷ, ಸತ್ಯ ಎಡಪಕ್ಷ, ಯೋಗ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮಹಃ ಅದರ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅತೀತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ವರ್ಣಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವು ಅವುಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ*

ಅನುಭವ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರ ನಂತರ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗಿಂತ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ — ಅದೇ ವಿಜ್ಞಾನ. ಇದು ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಶ್ರದ್ಧೆ, ಋತ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಎಂಬ ಗುಣಗಳು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರದ್ಧೆ ತಲೆ ಎಂಬುದು ಜ್ಞಾನಯಾತ್ರೆಯ ಆರಂಭವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಋತ ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವದ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ. ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಆ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನಿಜವಾದ ಜೀವನ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಏಕತೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾತುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಪದರವನ್ನು ಮೀರಿ ಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸಿದಾಗ ಜೀವನು ಭಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಭಾಷೆ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವದ ಕೆಲವು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವೆಂದು ಹೇಳಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಮಯದಿಂದ ಆನಂದಮಯದವರೆಗೆ — ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ

ವಿಜ್ಞಾನಂ ಯಜ್ಞಂ ತನೂತೇ। ಕರ್ಮಾಣಿ ತನೂತೇಽಪಿ ಚ।
ವಿಜ್ಞಾನಂ ದೇವಾಃ ಸರ್ವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಯೇಷ್ಠಮುಪಾಸತೇ।
ವಿಜ್ಞಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಚೇದ್ವೇದ ತಸ್ಮಾಚ್ಚೇನ್ನ ಪ್ರಮಾದ್ಯತಿ।
ಶರೀರೇ ಪಾಪ್ಮನೋ ಹಿತ್ವಾ ಸರ್ವಾನ್ ಕಾಮಾನ್ ಸಮಶ್ನುತ ಇತಿ॥
ತಸ್ಯೈಷ ಏವ ಶಾರೀರ ಆತ್ಮಾ ಯಃ ಪೂರ್ವಸ್ಯ। ತಸ್ಮಾದ್ವಾ ಏತಸ್ಮಾದ್ವಿಜ್ಞಾನಮಯಾತ್
ಅನ್ಯೋಽಂತರ ಆತ್ಮಾ ಆನಂದಮಯಃ। ತೇನೈಷ ಪೂರ್ಣಃ। ಸ ವಾ ಏಷ ಪುರುಷವಿಧ ಏವ।
ತಸ್ಯ ಪುರುಷವಿಧತಾಮನ್ವಯಂ ಪುರುಷವಿಧಃ।ತಸ್ಯ ಪ್ರಿಯಮೇವ ಶಿರಃ। ಮೋದಃ ದಕ್ಷಿಣಃ ಪಕ್ಷಃ।
ಪ್ರಮೋದಃ ಉತ್ತರಃ ಪಕ್ಷಃ। ಆನಂದ ಆತ್ಮಾ। ಬ್ರಹ್ಮ ಪುಚ್ಛಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್ – ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ - 5ನೇ ಅನುವಾಕ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳೂ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಜಾಗರೂಕರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಎಲ್ಲ ಆಶೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮದೊಳಗೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಆನಂದಮಯ ಆತ್ಮವಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಜೀವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯವು ತಲೆ, ಮೋದವು ಬಲಪಕ್ಷ, ಪ್ರಮೋದವು ಎಡಪಕ್ಷ, ಆನಂದವೇ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅದರ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮದಿಂದ ಆನಂದಮಯ ಆತ್ಮದವರೆಗೆ ಇರುವ ಆಂತರಿಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ; ಅದು ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನದ ಕರ್ಮಗಳು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ನಂತರ ಆನಂದಮಯ ಆತ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯ, ಮೋದ ಮತ್ತು ಪ್ರಮೋದ ಎಂಬ ಮೂರು ಆನಂದದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆನಂದವೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬರುವ ಜ್ಞಾನ. ಆನಂದಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಅಶಾಂತಿಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. “ಪ್ರಿಯ” ಎಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿಯ ಸಂತೋಷ, “ಮೋದ” ಎಂದರೆ ಸಂತೋಷದ ವಿಸ್ತಾರ, “ಪ್ರಮೋದ” ಎಂದರೆ ಆನಂದದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ಆನಂದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆನಂದವು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾನವು ಜೀವನದ ದಾರಿಯನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅದರ ಅಂತ್ಯ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವೇಕದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆನಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂದವೇ ಜೀವದ ನಿಜಸ್ವರೂಪ, ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅದರ ಆಧಾರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಆಂತರಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಆನಂದಮಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸತ್-ಅಸತ್ ತತ್ತ್ವ — ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮ

ಅಸನ್ನೇವ ಸ ಭವತಿ। ಅಸದ್ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ವೇದ ಚೇತ್। ಅಸ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಚೇದ್ವೇದ ಸಂತಮೇನಂ ತತೋ ವಿದುಃ ಇತಿ॥
ತಸ್ಯೈಷ ಏವ ಶಾರೀರ ಆತ್ಮಾ ಯಃ ಪೂರ್ವಸ್ಯ। ಅಥಾತೋಽನುಪ್ರಶ್ನಾಃ। ಉತಾವಿದ್ವಾನಮುಂ ಲೋಕಂ
ಪ್ರೇತ್ಯ ಕಶ್ಚನ ಗಚ್ಛತಿ ಉ। ಆಹೋ ವಿದ್ವಾನಮುಂ ಲೋಕಂ ಪ್ರೇತ್ಯ ಕಶ್ಚಿತ್ ಸಮಶ್ನುತ ಉ॥
ಸೋಽಕಾಮಯತ ಬಹು ಸ್ಯಾಂ ಪ್ರಜಾಯೇಯೇತಿ। ಸ ತಪೋಽತಪ್ಯತ। ಸ ತಪಸ್ತಪ್ತ್ವಾ
ಇದಂ ಸರ್ವಮಸೃಜತ ಯದಿದಂ ಕಿಂಚ। ತತ್ ಸೃಷ್ಟ್ವಾ ತದೇವಾನುಪ್ರಾವಿಶತ್।
ತದನುಪ್ರವಿಶ್ಯ ಸಚ್ಚ ತ್ಯಚ್ಚಾಭವತ್। ನಿರುಕ್ತಂ ಚ ಅನಿರುಕ್ತಂ ಚ। ನಿಲಯನಂ ಚ ಅನಿಲಯನಂ ಚ।
ವಿಜ್ಞಾನಂ ಚ ಅವಿಜ್ಞಾನಂ ಚ। ಸತ್ಯಂ ಚ ಅನೃತಂ ಚ। ಸತ್ಯಮಭವತ್। ಯದಿದಂ ಕಿಂಚ ತತ್ ಸತ್ಯಮಿತ್ಯಾಚಕ್ಷತೇ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್ – ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ - 6ನೇ ಅನುವಾಕ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು “ಇಲ್ಲ” ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಸತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು “ಇದೆ” ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ — ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನು ಮರಣದ ನಂತರ ಆ ಲೋಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆಯೋ? ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನಿಯೇ ಆ ಲೋಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ? ಬ್ರಹ್ಮನು “ನಾನು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು” ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದನು. ಅವನು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದನು. ಆ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಈ ವಿಶ್ವವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ

ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು. ಹೀಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನು ಸತ್ ಮತ್ತು ಅಸತ್ ಎರಡೂ ಆಗಿದನು. ಹೇಳಬಹುದಾದುದು ಮತ್ತು ಹೇಳಲಾಗದದು, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದವು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪವೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿರಹಸ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಕೇವಲ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಲ್ಲ; ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಚೈತನ್ಯವೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಮೂಲವೂ ಅವನೇ. ಸತ್ ಮತ್ತು ಅಸತ್ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಎರಡು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಣುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಕಾಣದ ತತ್ತ್ವಗಳು, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಆ ಪರಮಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- "ಬಹು ಸ್ಯಾಂ ಪ್ರಜಾಯೇಯೇ" ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚೈತನ್ಯವು ತನ್ನನ್ನೇ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅನುಭವ ಮಾನವನೊಳಗೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ ಎಂಬ ಅನುಭವಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಎಲ್ಲದ ಹಿಂದಿರುವ ಏಕಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹೊರಗಿರುವ ದೇವನಲ್ಲ; ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಚೈತನ್ಯ. ಸತ್ ಮತ್ತು ಅಸತ್ ಎಂಬ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲವೂ ಅವನೇ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ; ಅಜ್ಞಾನಿಯು ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಶ್ವವು ಒಂದು ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವದಿಂದ ಬಂದಿವೆ ಎಂಬ ಆಳವಾದ ದಾರ್ಶನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದ ಅರಿವು — ಭಯ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಯತೋ ವಾಚೋ ನಿವರ್ತಂತೇ। ಅಪ್ರಾಪ್ಯ ಮನಸಾ ಸಹ। ಆನಂದಂ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ವಿದ್ವಾನ್।
ನ ಬಿಭೇತಿ ಕುತಶ್ಚನೇತಿ॥ ಏತಂ ಹ ವಾವ ನ ತಪತಿ। ಕಿಮಹಂ ಸಾಧು ನಾಕರವಮ್।
ಕಿಮಹಂ ಪಾಪಮಕರವಮಿತಿ। ಸ ಯ ಏವಂ ವಿದ್ವಾನ್ ಏತೇ ಆತ್ಮಾನಂ ಸ್ಪೃಣುತೇ।
ಉಭೇ ಹ್ಯೇವೈಷ ಏತೇ ಆತ್ಮಾನಂ ಸ್ಪೃಣುತೇ। ಯ ಏವಂ ವೇದ। ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್॥

ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷದ್ – ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ - 6ನೇ ಅನುವಾಕ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತಲುಪಲಾರದೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತವೋ — ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು "ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೋ?" ಅಥವಾ "ನಾನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆವೋ?" ಎಂಬ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಪ ಎಂಬ ಎರಡನ್ನೂ ಮೀರಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಸಾರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಾಣಿ ಹಿಡಿಯಲಾರದ ಅನುಭವ. ಅದು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ತತ್ತ್ವ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಯವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಭಯದ ಮೂಲವೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪಾಪ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆತಂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳಾಚೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತಲುಪಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಪರಮಾವಸ್ಥೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಾನುಭವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪಾಪ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯ ಫಲ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಚಿಂತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಅರಿತವನು ಭಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪಾಪ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಗಳ ದ್ವಂದ್ವವು ಅವನನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಅಂತಿಮ ಸಾರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಭಯ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಸ್ವೀಕಾರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಮತ್ತು ಭಯರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು

ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ । ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ ।
ತ್ವಾಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವದಿಷ್ಯಾಮಿ ।
ಋತಂ ವದಿಷ್ಯಾಮಿ । ಸತ್ಯಂ ವದಿಷ್ಯಾಮಿ ॥

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷದ್ 3.1

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓ ವಾಯುದೇವರೆ, ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ನೀನೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಋತವನ್ನು (ನಿಯಮಸತ್ಯ) ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಮಂತ್ರವು ವಾಯುವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಉಪಾಸಿಸುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. "ವಾಯು" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಗಾಳಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಜೀವಚಲನೆಯ ಮೂಲ. "ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಬ್ರಹ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮನು ನಿರಾಕಾರ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ವಾಯುವಿನಂತಹ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವಂತೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. "ತ್ವಾಮೇವ ವದಿಷ್ಯಾಮಿ" ಎಂದರೆ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಇರಬೇಕು. "ಋತಂ" ಮತ್ತು "ಸತ್ಯಂ" ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಋತಂ ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವನಿಯಮ, ಸತ್ಯಂ ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯಸತ್ಯ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಆಧಾರ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದಿಂದ ಪರಮಸತ್ಯದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ರೂಪ. ಸಾಧಕನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಅವನು ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಾಣದ ಹಿಂದಿರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. "ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬುದು ಉಪಾಸನೆಯ ಹಂತ. ಸಾಧಕನು ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವನು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಋತ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಉಸಿರಾಟದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ದೇಹದ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ. ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕ ಜೀವನವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು (ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು) ಮನಸ್ಸನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ನಡುವಿನ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ನಾನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವದಲ್ಲೂ ಆ ದಿವ್ಯಚೈತನ್ಯವೇ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ನಮನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಅದನ್ನೇ ಸತ್ಯ–ಧರ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ."*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಶಂಕರಭಾಷ್ಯ → "ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಲಕ್ಷಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ, ಯದ್ವ್ಯಾಪಕಂ, ಯದ್ಧಾರಕಂ, ಯದಾನಂದರೂಪಂ." → ವಾಯು ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಪಕತೆ, ಜೀವಪ್ರಾಣ, ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ರಾಮಾನುಜಭಾಷ್ಯ: → "ವಾಯುಃ ನಾರಾಯಣನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೂಪ; ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯವೇ ನಾರಾಯಣ."

ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದರೆ ಯಾವುದೋ ದೇವರು ಹೊರಗಿರುವುದಲ್ಲ ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ

ಸತ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಮನಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮ।
ಯೋ ವೇದ ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾಯಾಂ ಪರಮೇ ವ್ಯೋಮನ್।
ಸೋऽಶ್ನುತೆ ಸರ್ವಾನ್ ಕಾಮಾನ್ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಿಪಶ್ಚಿತೇತಿ ॥

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷದ್ 2.1.1

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಸತ್ಯ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನಂತಸ್ವರೂಪ. ಯಾರು ಆ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೃದಯಗುಹೆಯೊಳಗೆ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೇ ಏಕೀಭವಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ."*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು "ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ: ಅದು ಯಾವುದೋ ದೇವರು ಹೊರಗಿರುವುದಲ್ಲ — ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ. "ಗುಹಾಯಾಂ ನಿಹಿತಂ" ಎಂದರೆ: ಹೃದಯದ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾದ ಆ ಪರಮಜ್ಞಾನ. ಯಾರು ಧ್ಯಾನ, ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಲೋಕದ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪೂರ್ಣಾನಂದದಲ್ಲಿ ಲೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ. ಹೃದಯಗುಹೆ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸತ್ಯ–ಜ್ಞಾನ–ಅನಂತ" ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೂರು ಮುಖಗಳು. ಸಾಧಕನು ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕಾಮನೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಅಗತ್ಯವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮೋಕ್ಷ.

ವಿವರಣೆ:- *ಸತ್ಯಂ, ಜ್ಞಾನಂ, ಅನಂತಂ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನೊಡನೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸತ್ಯವೂ ಜ್ಞಾನವೂ ಅನಂತವೂ ಆದ ಬ್ರಹ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಶರೀರವೇ ಬ್ರಹ್ಮ-ವೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಈ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಇರುವವನು ಬ್ರಹ್ಮ. ಪರಮ-ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಕ್ಷರವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಸತ್ಯಂ → ಅದು ನಿತ್ಯತ್ವ, ಅವ್ಯಯತ್ವ. ಇದು ತ್ರಿಕಾಲಬಾಧಿತ ಸತ್ಯ (ಹಿಂದಿನ, ಹಾಲಿ, ಮುಂದಿನ) ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಎಲ್ಲದ ಮೂಲ ಕಾರಣ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜವಾದ "ಸತ್ಯ". ಜ್ಞಾನಂ → ಬ್ರಹ್ಮನು ಬೋಧಸ್ವರೂಪ; ಆತನು ಸ್ವತಃ ಅರಿವಿನ ತತ್ತ್ವ; ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತು ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ "ವಿಜ್ಞಾನಂ ಆನಂದಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅನಂತಂ → ಬ್ರಹ್ಮನು ಅಸೀಮ, ಕಾಲ, ಸ್ಥಳ, ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಿತಿಗೊಳ್ಳದ; ಯಾವುದೇ "ಅಂತ" ಅಥವಾ "ಸೀಮೆ" ಇಲ್ಲದ ಪರಿಪೂರ್ಣತತ್ತ್ವ. ಹೀಗಾಗಿ: ಬ್ರಹ್ಮ = ಶಾಶ್ವತ (ಸತ್ಯಂ) + ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ (ಜ್ಞಾನಂ) + ಅಸೀಮ (ಅನಂತಂ).*

ಈ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ: "ಸತ್ಯಂ", "ಜ್ಞಾನಂ", "ಅನಂತಂ". "ಸತ್ಯಂ" ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವ, ಬದಲಾಗದ ಸತ್ಯ. "ಜ್ಞಾನಂ" ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಅರಿವು. "ಅನಂತಂ" ಎಂದರೆ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. "ಗುಹಾಯಾಂ ನಿಹಿತಂ" ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕಾದುದಲ್ಲ; ಅದು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. "ಪರಮೇ ವ್ಯೋಮನ್" ಎಂದರೆ ಪರಮಾಕಾಶ – ಅಂದರೆ ಅಸೀಮ ಚೈತನ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು "ಸರ್ವಾನ್ ಕಾಮಾನ್ ಅಶ್ನುತೆ" – ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಭೌತಿಕ ಆಸೆಗಳ ಪೂರಣವಲ್ಲ; ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ. "ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಿಪಶ್ಚಿತಾ" ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು "ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿ" ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. "ಅನಂತ" ಎಂಬುದು ಮಿತಿಗಳಿಲ್ಲದ ಅರಿವು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲತೆಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- "ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಆನಂದವೂ (ಆಗಿರು-ವದು) ಬ್ರಹ್ಮವು" (ಬೃ. 3-9-20).
- "ಈತನು ಮಾತೆಂಬ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದಲೇ (ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ) ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ"(ಬೃ. 4-3-5). ಬ್ರಹ್ಮವು ಚೈತನ್ಯ ರೂಪವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ತೋರುವದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ-ರುವದರಿಂದ (ಅದಕ್ಕೂ) ಜ್ಯೋತಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. "ಆತನು ಬೆಳಗುವದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವದು, ಆತನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವದು" (ಮುಂ. 2-2-11),
- "ಆ ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಆಯುಸ್ಸು, ನಾಶವಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂದು ಉಪಾಸನೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ" (ಬೃ. 4-4-16),
- "ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಕಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಖಂ ಬ್ರಹ್ಮ" (ಛಾಂ. 4-10-4) ಅಂದರೆ, "ಪ್ರಾಣವು ಬ್ರಹ್ಮವು, ಕಂ (ಸುಖವು) ಬ್ರಹ್ಮನು, ಖಂ (ಆಕಾಶವು) ಬ್ರಹ್ಮವು".
- ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ (1.1.4): "ಪರಾ ಚೈವಾಪರಾ ಚೈತಿ ತದ್ವಿದ್ಯಾ ಯಾ ತದಕ್ಷರಂ ಅಧಿಗಮ್ಯತೇ" → ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅರಿಯುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ (ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ). ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ (1.1.7): "ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?" ಎಂದು ಪ್ರಕೃತನಾಗಿರುವ ಭೂತ ಯೋನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುವದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಆ ಬಳಿಕವೂ ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ (1.1.9): "ಯಾವನು ಸರ್ವಜ್ಞನೋ ಸರ್ವವಿತ್ತೋ ಯಾವನ ತಪಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಮಯವಾಗಿರುವದೋ, ಆತನಿಂದ ಈ ಬ್ರಹ್ಮವೂ ನಾಮವೂ ರೂಪವೂ ಅನ್ನವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ".
- "ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನಾದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ" (ಮುಂ. 3-2-9).
- ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ (1.1.1): "ಅಥಾತೋ ಬ್ರಹ್ಮಜಿಜ್ಞಾಸಾ" → ಈಗ ಬ್ರಹ್ಮನ ಅರಿವು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. → ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾ ಹಿ ಪರಮೇಶ್ವರಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರರೂಪಾ ವಿದ್ಯಾ; ಅವಿದ್ಯಾಯಾ ನಿವೃತ್ತಿಃ ತಯಾ ಸ್ಯಾತ್।" → ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಪರಮೇಶ್ವರನ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ವಿದ್ಯೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣವಲ್ಲ; ಆತನ ತಪಸ್ಸೇ (ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ) ಕಾರಣ

ತಪಸಾ ಚೀಯತ ಸತ್ಯಂ ।
ಯತ್ ತತೋಽಭಿಜಾಯತ ತತ್ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್ ।
ಪ್ರಾಣಾಃ ವೈ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್ ॥

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷದ್ 1-8-1,2

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ (ಧ್ಯಾನದಿಂದ) ಸತ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ಅದರಿಂದ ಉತ್ಭವಿಸಿದ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸತ್ಯದ ನಿಜರೂಪವೇ ಆಗಿದೆ. ಆ ಸತ್ಯದೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವೇ ಪ್ರಾಣ — ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ."*

ವಿವರಣೆ:- ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸತ್ಯದ ವೃದ್ಧಿ. "ತಪಸ್ಸು" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇಹದ ಶ್ರಮವಲ್ಲ, ಅದು ಚೈತನ್ಯ–ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಒಳಪ್ರಜ್ಞೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಸ್ವತಃ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದಂತೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಅಂದರೆ ಆತನು "ಸ್ವಸ್ಮಾತ್ ಸೃಷ್ಟಿ ಚಿಂತನಂ ಅಕರೋತ್" (ಅಂತರಂಗ ಸೃಷ್ಟಿಚಿಂತನೆ). ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಸತ್ಯ — ಅಂದರೆ ಸ್ಥೂಲಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಧಾರರೂಪ ಸತ್ಯತತ್ತ್ವ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪದಪ್ರಯೋಗ. "ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್" ಎಂದರೆ "ಸತ್ಯದೊಳಗಿನ ಸತ್ಯ". ಈ ಲೋಕದ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ದೇಹ, ಜೀವ, ಪ್ರಪಂಚ ಇತ್ಯಾದಿ, ಆದರೆ ಅವು ಪರಮಸತ್ಯದಿಂದ ಉತ್ಭವಿಸಿದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು "ಬಾಹ್ಯಸತ್ಯ"; ಅವುಗಳ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನೇ

"ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯ". ಹೀಗಾಗಿ "ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್" ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲ ಸತ್ಯಗಳ ಮೂಲಸತ್ಯ, ಎಲ್ಲ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಜೀವಂತ ಹೃದಯ.

ಪ್ರಾಣಾಃ ವೈ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಣ = ಜೀವಚೈತನ್ಯ, ಆತ್ಮಸಂಜೀವಿನಿ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಸತ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆ; ಅದು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವ "ದೇವಶಕ್ತಿ". ಹಾಗಾಗಿ → "ಪರಮಾತ್ಮನ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಚೈತನ್ಯ (ಪ್ರಾಣ) ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು; ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಸತ್ಯದ ಜೀವಂತ ಸ್ಪಂದನವಾಗಿದೆ."

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ತಪಸಾ ತೀವ್ರಯಾ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತ್ಯಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಚೀಯತೇ, ನ ಪರೈಃ ಉಪಾದಾನೈಃ।" ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣವಲ್ಲ; ಆತನ ತಪಸ್ಸೇ (ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ) ಕಾರಣ. ಅದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ತತ್ತ್ವತಃ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. → ಹಾಗಾಗಿ, "ಪರಮಾತ್ಮನು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ, ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದನು. ಆ ಸತ್ಯದೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವೇ ಪ್ರಾಣ, ಚೈತನ್ಯ; ಜೀವವೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ಶ್ವಾಸ, ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಜೀವದ ನಾಡಿ."

ಈ ಮಂತ್ರವು ತಪಸ್ಸು, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ತಪಸ್" ಎಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಸಾಧನೆ, ನಿಯಮಿತ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ "ಸತ್ಯ" ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾತಿನ ಸತ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಸತ್ಯ, ಅಂದರೆ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು. "ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್" ಎಂಬ ಪದವು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ. ಒಂದು ಸತ್ಯದ ಹಿಂದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಸ್ಥೂಲ ಸತ್ಯದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಪ್ರಾಣಾಃ ವೈ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಆ ಸತ್ಯದ ಮೂಲಾಧಾರ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕವೇ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಅರಿವಿನ ಮೂಲಕ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸತ್ಯವೂ ಅಂತಿಮವಲ್ಲ; ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಚಲನೆಯ ರೂಪ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಅದರ ಮೂಲವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಸತ್ಯದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಪರಮಸತ್ಯದತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ (ಪ್ರಾಣ) ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್" ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಆಳವಾದ ಅರಿವು ಅಥವಾ ಮೂಲಭೂತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ತಪಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ನಡುವಿನ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ದೇವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೋ

ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ । ತಪೋ ಹ್ಯೇವ ।

ತಸ್ಮಾತ್ ತಪಸಾ ಜಯತಾಮ್ । ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಉಪಾಸೀತ ॥

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷದ್ 1-9-1

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ತಪಸ್ಸೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ನಿಜವಾಗಿ ತಪಸ್ಸೇ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಜಯಿಸಬೇಕು. ತಪಸ್ಸನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು." ("ಬ್ರಹ್ಮನೇ ತಪಸ್ಸು; ತಪಸ್ಸೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ದೇವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೋ. ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದರೆ, ಸತ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ಅನಂತ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವತಃ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.")*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ "ತಪಸ್ಸು" ಎಂದರೆ, ದೇಹದ ಕಷ್ಟಸಹನೆ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಚಿಂತನೆ, ಚೈತನ್ಯದ ಒಳನೋಟ, ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಅರಿವು. "ತಪಃ" = ತಾಪನ, (ಅಗ್ನಿ/ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ) ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಬೋಧಪ್ರಯತ್ನ. ಅದು ಕೇವಲ ನಿಯಮವಲ್ಲ, ಅದು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಸಾಧನ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮುನ್ನ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ; ಅಂದರೆ ಆತ ಸ್ವಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದನು. ಹೀಗಾಗಿ ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಚಿಂತನೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ತಪಸ್ಸೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿಜರೂಪ; ಬ್ರಹ್ಮನು ತಪಸ್ಸಿನಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಚೈತನ್ಯ. ತಪೋ ಹ್ಯೇವ → ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತಪಸ್ಸೇ ಸತ್ಯ, ಇದು ಉಪನಿಷತ್ತು ನೀಡುವ ದೃಢಘೋಷಣೆ: ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ, ಪೋಷಣೆ, ಲಯ, ಎಲ್ಲವೂ ತಪಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ. ತಪಸ್ಸು = ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ. ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಯತಾಮ್ ಎಂದರೆ → ಬಾಹ್ಯವೈರಿಗಳನ್ನಲ್ಲ, ಅಂತರಂಗದ ಶತ್ರುಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಅಜ್ಞಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು. ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಶುದ್ಧಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ವಿಜಯ ಎಂದರೆ, ಸ್ವತಃ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು. "ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹೊರಗೆ ಓಡಬೇಡ. ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಂತ ಧ್ಯಾನವೇ ಅವನ ರೂಪ. ನೀನು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀಯೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಪಸ್ಸೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ತಪಸ್ಸೇ ಆನಂದಸ್ವರೂಪ."

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಭಾಷ್ಯ 1.9.1) ಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ತಪಸ್ಸಾ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಸ್ವರೂಪಂ, ಯತ ತಪಸ್ಸಾ ಏವ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತ್ಯಾ ಸೃಷ್ಟಿರಿತಿ." ಅಂದರೆ → ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ತಪಸ್ಸು; ಅವನ ತಪಸ್ಸೇ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ, ಅದರಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ತಪಸ್ಸು ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿಜರೂಪ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗ ಎರಡೂ ಆಗಿದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ತಪಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. "ತಪಸ್" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇಹದ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. "ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಂತೆ ಕಾಣುವ ಹಂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. "ತಸ್ಮಾತ್ ತಪಸಾ ಜಯತಾಮ್" ಎಂದರೆ ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಯ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಈ ಜಯವು ಬಾಹ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಅಂತರಂಗದ ಜಯ – ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ದುಷ್ಟ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಜಯ. ಉಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಭಾವಪೂರ್ವಕ ಚಿಂತನೆ. ತಪಸ್ಸನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ಕ್ರಮೇಣ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಸಾಧನೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಆದರೆ ಸಾಧಕನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ತಪಸ್ಸೇ ಅವನ ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ನಡುವಿನ ಭೇದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ*

ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ. "ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಉಪಾಸೀತ" ಎಂದರೆ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಕೇವಲ ಕರ್ಮವಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಅದನ್ನು ಪರಮತತ್ತ್ವವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ತಪಸ್ಸನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ. ನಿಯಮಿತ ಜೀವನ, ಉಪವಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸವು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನೆ – ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಸಾಧನೆಯ ಏಕೀಕರಣ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೇ ಮಾರ್ಗ.

ಋತಂ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ। ಸತ್ಯಂ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ।
ತಪಶ್ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ। ದಮಶ್ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ।
ಶಮಶ್ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ। ಅಗ್ನಯಶ್ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ।
ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರಂ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ। ಅತಿಥಯಶ್ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ।
ಮಾನುಷಂ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ। ಪ್ರಜಾ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ।
ಪ್ರಜಾತಿಃ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ। ಸತ್ಯವಚನಂ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ।
ತಪೋವಚನಂ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ। ದಾನಂ ಚ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಚ।
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಹ್ಯೇವೇತಿ ॥

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷದ್ 1-9-2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಋತ, ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ದಮನ, ಶಮನ, ಯಜ್ಞ, ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ, ಅತಿಥಿಸತ್ಕಾರ, ಮಾನವಸೇವೆ, ಸಂತಾನಪೋಷಣೆ, ಸತ್ಯವಚನ, ತಪೋವಚನ, ದಾನ – ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿ. ಸತ್ಯವಾಣಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಇರಲಿ. ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಇರಲಿ. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಇರಲಿ. ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಇರಲಿ. ಯಜ್ಞಗಳು, ಅತಿಥಿಸೇವೆ, ಮನುಷ್ಯಧರ್ಮ, ಸಂತಾನಧರ್ಮ, ದಾನ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದೊಂದಿಗೆ ಇರಲಿ. ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯವಾಗಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ (ಆತ್ಮಪಠನ) ಇರಬೇಕು."*

ವಿವರಣೆ:- "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೇ ಧರ್ಮದ ಹೃದಯ." ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ. ಧರ್ಮಾಚರಣೆಗೆ ವೇದಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯ, ವೇದಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯವಾಣಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಸತ್ಯ ಕಠೋರವಾಗುತ್ತದೆ; ಧರ್ಮವಿಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನ ಹಾನಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ – ಮನಃಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಎರಡೂ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ (ದಮ) ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ (ಶಮ) — ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರ್ವಶರತ್ತು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಧರ್ಮಗಳು, ಯಜ್ಞ, ಸೇವೆ, ಹಂಚಿಕೆ —

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜ್ಞಾನಪ್ರೇರಿತವಾದಾಗ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮ ವಾಕ್ಯ: "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಹ್ಯೇವೇತಿ" ಉಪನಿಷತ್ತು ಸಾರುತ್ತದೆ: ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೇ. "ಯಾವ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯೂ ಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರದಿದ್ದರೆ ಅದು ಶೂನ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ದಾನ, ಸೇವೆ, ಯಜ್ಞ — ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ' ಎಂಬ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಪೂರ್ಣ."

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಃ ನಾಮ ವೇದಾದ್ಯಧ್ಯಯನರೂಪಃ, ತದ್ವಿಷಯೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ ಬ್ರಹ್ಮಜಿಜ್ಞಾಸಾ।" ಅಂದರೆ, ವೇದಪಠನ, ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಚಿಂತನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮಪರಿಜ್ಞಾನ – ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ನಿರಂತರ ಆಸಕ್ತಿ. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೇ ಮಾರ್ಗ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮದಲ್ಲೂ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ" ಎಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಅಧ್ಯಯನ, ಶಾಸ್ತ್ರಪಠಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ. ಋತ (ವಿಶ್ವನಿಯಮ), ಸತ್ಯ (ನೈತಿಕತೆ), ತಪಸ್ಸು (ಸಾಧನೆ), ದಮ (ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ), ಶಮ (ಮನಶ್ಶಾಂತಿ) – ಇವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಮೂಲಾಧಾರಗಳು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಯಜ್ಞ, ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ, ಅತಿಥಿಸೇವೆ, ಮಾನವಸೇವೆ, ಸಂತಾನಪೋಷಣೆ ಇವುಗಳಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುವುದು ಏನೆಂದರೆ – ಜೀವನದ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಇರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಕರ್ಮ ಮಾಡುವುದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ, ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ಹಿ ಏವ" ಎಂದರೆ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೇ ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ದಾರಿದೀಪ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಯಜ್ಞವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಶಾಸ್ತ್ರಪಠಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ "ನಾನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ಜಾಗೃತಿ ಇರಬೇಕು. ದಮ ಮತ್ತು ಶಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಋತ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಜೀವನವೇ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೂ ಯೋಗಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಸಮಗ್ರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು "ಜಾಗೃತ ಜೀವನಶೈಲಿ" (ಚಿಂತನಶೀಲ ಜೀವನ) ಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶೀಲನೆ (ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತು, ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸೇವಾಭಾವವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಮತೋಲನಯುತ, ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಸೇವೆ, ದಾನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿನ್ನ ಜೀವನದ ಶಿಲಾಮೂಲಗಳಾಗಿಸು

ಆಚಾರ್ಯಾಯ ಪ್ರಿಯಂ ಧನಮಾಹೃತ್ಯ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರಂ ಮಾವ್ಯವಚ್ಛೇತ್ಸೀಃ ।
ಸತ್ಯಾನ್ನ ಪ್ರಮದಿತವ್ಯಂ । ಧರ್ಮಾನ್ನ ಪ್ರಮದಿತವ್ಯಂ ।
ಕುಶಲಾನ್ನ ಪ್ರಮದಿತವ್ಯಂ । ಭೂತ್ಯೈ ನ ಪ್ರಮದಿತವ್ಯಂ ।

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ ನ ಪ್ರಮದಿತವ್ಯಂ ॥

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷದ್ 1-11-1

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ಗುರುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ದಕ್ಷಿಣೆ ಅರ್ಪಿಸಿ, ನಿನ್ನ ಸಮಾಜದ ಧಾರ್ಮಿಕ–ನೈತಿಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಭಂಗಪಡಿಸಬೇಡ. ಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಡ, ಧರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡ, ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಬೇಸರಿಸಬೇಡ, ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬೇಡ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕು."*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಭಾಗವು ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಯ ವಿಧಿ–ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಮುಗಿಸಿ, ಗುರುಕುಲದಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಆಚಾರ್ಯರು ನೀಡುವ ಅನುಶಾಸನ ಉಪದೇಶ ಇದಾಗಿದೆ. "ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡು. ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯ–ಧರ್ಮದಿಂದ ಓಡಬೇಡ. ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರ – ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮ್ಮಿಲನ – ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡು. ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ–ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಾಡು; ಅದು ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ." "ಗುರುವಿನ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಜೀವನಪ್ರವೇಶ ಮಾಡು. ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ಸೇವೆ, ದಾನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿನ್ನ ಜೀವನದ ಶಿಲಾಮೂಲಗಳಾಗಿಸು. ನಿನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸತ್ಯದಿಂದ, ಧರ್ಮದಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿದಾಗಲೇ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ."

ಈ ಮಂತ್ರವು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. "ಆಚಾರ್ಯಾಯ ಪ್ರಿಯಂ ಧನಂ" ಎಂದರೆ ಗುರುಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆ. ಗುರುವು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವವನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಜೀವನದ ದಾರಿದೀಪ. "ಪ್ರಜಾತಂತ್ರಂ ಮಾವ್ಯವಚ್ಛೇತ್ಸೀಃ" ಎಂದರೆ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಜೀವನವು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. "ಸತ್ಯಾನ್ನ ಪ್ರಮದಿತವ್ಯಂ" ಮತ್ತು "ಧರ್ಮಾನ್ನ ಪ್ರಮದಿತವ್ಯಂ" ಎಂಬುದು ಜೀವನದ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಧಾರ. "ಕುಶಲ" ಎಂದರೆ ಒಳಿತು, "ಭೂತಿ" ಎಂದರೆ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಪ್ರವರ್ತನಂ" ಎಂದರೆ ನಿರಂತರ ಜ್ಞಾನಾಭ್ಯಾಸ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಸಮತೋಲನಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.* ***ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.*** *ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅಂದರೆ ಅಹಂಕಾರದ ತ್ಯಾಗ. ಇದು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಜೀವನವೇ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೂ ಯೋಗಿಯೂ ಆಗಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅವು ಸಮತೋಲನಯುತ ಜೀವನದ ನಿಯಮಗಳು. ಗುರುಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಕಲಿಕೆ (ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಕಲಿಕೆ) ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಮಗ್ರ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

“ಮಾತೃದೇವೋ ಭವ” – ಗೌರವ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ

ಮಾತೃದೇವೋ ಭವ । ಪಿತೃದೇವೋ ಭವ ।

ಆಚಾರ್ಯದೇವೋ ಭವ । ಅತಿಥಿದೇವೋ ಭವ ॥

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷದ್ 1-11-2

ಭಾವಾರ್ಥ:- *“ನಿನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ದೇವಿಯೆಂದು ಗೌರವಿಸು. ನಿನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ದೇವನಂತೆ ಪೂಜಿಸು. ನಿನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ದೇವರೂಪನೆಂದು ಆರಾಧಿಸು. ನಿನ್ನ ಅತಿಥಿಯನ್ನು ದೇವನಂತೆಯೇ ಸತ್ಕರಿಸು.”*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಮಾನವಧರ್ಮ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಇವು ಬಾಹ್ಯ ದೇವಾರಾಧನೆಯಿಗಿಂತಲೂ ಮಹತ್ತರವಾದ ಜೀವನಾರಾಧನೆ. ತಾಯಿಯು ಜನನಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅವಳು ಸ್ನೇಹದ, ತ್ಯಾಗದ, ಕರುಣೆಯ ರೂಪ. ವೇದಗಳು ತಾಯಿಯನ್ನು ಪಂಚಮಹಾಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ “ಪಿತೃಯಜ್ಞ”ದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿವೆ. ತಾಯಿಯ ಆಶೀರ್ವಾದವಿಲ್ಲದ ಭಕ್ತಿ ಅಲ್ಪಫಲಪ್ರದ ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, “ಗರ್ಭಜನ್ಮೋಪ ಕೃತ್ಯೈಕ್ಯಾದಾಶ್ರಮೈಶ್ಚಾವಿಶೇಷತಃ । ಮಾತಾ ಗುರುವರಾಧಾನೇ ಪೂಜ್ಯತರೆತಿ ನಿಶ್ಚಯಃ ॥” → ತಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುಗಿಂತಲೂ ಪೂಜ್ಯೆ. ತಂದೆಯು ಆಚಾರ–ಸಂಸ್ಕಾರ–ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ. ತಂದೆಯ ಪಾತ್ರ ಕೇವಲ ಪೋಷಕನಲ್ಲ, ಆತನು ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರತಿನಿಧಿ → “ಜನಯಿತಾ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪಃ.”

ಮಹಾಭಾರತ (ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ): → “ಪಿತಾ ಸ್ವರ್ಗಃ ಪಿತಾ ಧರ್ಮಃ ಪಿತಾ ಹಿ ಪರಮಂ ತಪಃ।” ಗುರು ಅಂದರೆ “ಅಂಧಕಾರ ನಿವಾರಕ.” ಆತನು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶಕ, ಆತ್ಮಾನಂದದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಅಸಾಧ್ಯ. ಅತಿಥಿಯು ದೇವರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದವನಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು. “ಅತಿಥಿ” ಎಂದರೆ — ಆಮಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಬರುವ, ಸಮಯವಿಲ್ಲದ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ದೇವರೂಪದ ಅತಿಥಿ. ಅತಿಥಿಸತ್ಕಾರವೇ ಭಾರತದ ಆತಿಥ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹೃದಯ: “ಅತಿಥಿ ದೇವೋ ಭವ” — ಇದು ವೇದಮಾತೆಯ ಕರುಣಾರೂಪದ ಬೋಧನೆ.

ಮಹಾಭಾರತ (ಅನುಶಾಸನ ಪರ್ವ): “ಅತಿಥ್ಯಂ ಕೃತವತ್ಪುಂಸಃ ಸರ್ವಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ।” → ಅತಿಥಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದವನು ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ: “ಯಾರು ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಗುರು, ಅತಿಥಿ ಇವರಲ್ಲಿ ದೇವತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.” “ತಾಯಿ – ಸೃಷ್ಟಿಯ ದೇವಿ, ತಂದೆ – ಧರ್ಮದ ದೇವ, ಗುರು – ಜ್ಞಾನದ ದೇವ, ಅತಿಥಿ – ಸೇವೆಯ ದೇವ. ಇವರು ನಾಲ್ವರು ನಿನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದೇವಾಲಯದ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳು. ಇವರಲ್ಲಿ ದೇವತ್ವವನ್ನು ಕಂಡಾಗಲೇ ನಿನ್ನ ಜೀವನವೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಸಾಧನೆ.”

ಈ ಮಂತ್ರವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೂಲಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಗುರು. ಅವಳು ಮಗುಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ದೇವಿಯಂತೆ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ತಂದೆ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಅವನು ಜೀವನದ ಶಿಸ್ತು, ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ದೇವನಂತೆ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಗುರುನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವವನು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವವನು. ಅವನ ಸ್ಥಾನ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ. ಅತಿಥಿ ಎಂದರೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬರುವವನು. ಅವನನ್ನು ದೇವರಂತೆ ಗೌರವಿಸುವುದು ಅತಿಥಿಸತ್ಕಾರದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸೇವಾಭಾವವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ದೈವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಗುರು ಮತ್ತು ಅತಿಥಿ – ಇವರು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಲ್ಲ; ಇವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈವದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ವಿನಯದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿನಯ ಮತ್ತು ಗೌರವವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೊರಗಿನ ಗೌರವದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಸಾಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ–ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಅತಿಥಿಸತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗೌರವವು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಸಮತೋಲನಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ, ಧರ್ಮಕ್ಕೂ, ಸತ್ಯಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಯಾನ್ಯಾಯಾನಿ ಕರ್ಮಾಣ್ಯಸ್ಮಕಂ ತಾನ್ಯಸ್ಮಾಕಂ ಶಿಷ್ಟಾಃ ।
ಯಾನಿ ನಃ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ್ಯಾಣಿ ತಾನಿ ತ್ವಯೋಪಾಸ್ಯಾನಿ ನ ಪ್ರಮಾದಿತವ್ಯಾನಿ ।
ನೋಚಿತಾನಿ ಕಾಮ್ಯಾನಿ । ಯೇ ಕೆ ಚಾಸ್ಮಚ್ಛ್ರೇಷ್ಠಾಃ ಸೋಮ್ಯಾಃ । ತಾನ್ತ್ವಯೋಪಾಸ್ಯಾನಿ ।
ನ ಪ್ರಮಾದಿತವ್ಯಾನಿ । ಧರ್ಮಾದ್ವಿ ನ ಪ್ರಮಾದಿತವ್ಯಮ್ ॥

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷದ್ 1-11-3,4

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ಯಾವಯಾವ ಸತ್ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಶಿಷ್ಟರ (ಧರ್ಮಜ್ಞರ) ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ, ಅವನ್ನೆ ನೀನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಕಾಮಪ್ರೇರಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಹಿರಿಯರು, ಧರ್ಮಜ್ಞರು, ಶ್ರೇಷ್ಠರು – ಅವರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆರಾಧಿಸು; ಧರ್ಮದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ವಿಲಗಬೇಡ, ಅದು ನಿನ್ನ ಜೀವಧರ್ಮ."*

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ "ಶಿಷ್ಟರು" ಎಂದರೆ, ಧರ್ಮಜ್ಞರು, ವೇದಪಾರಂಗತರು, ಮನಃಶುದ್ಧರು, ಶ್ರೇಷ್ಠಾಚಾರ್ಯರು. ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ, ಕ್ರಮ, ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ನಿಜವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರಯೋಗ. ಧರ್ಮದ ಮೂಲ ಮೂರು – ವೇದ, ಸ್ಮೃತಿ, ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ (ಹಿರಿಯರ ನಡತೆ). ಕೇವಲ ಪಾಠಿಸಬೇಡ, "ಅನುಸರಿಸು." "ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ" ಎಂದರೆ ಉತ್ತಮ ನಡೆ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆಚಾರಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮವು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಲ್ಲ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅರಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅದೇ ನಿನ್ನ ಪಾಠ, ಅದೇ ನಿನ್ನ ತಪಸ್ಸು. ಫಲಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮ. ಅವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಪ್ರೇರಿತ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ.

ಹಿರಿಯರು, ಋಷಿಗಳು, ಶ್ರೇಷ್ಠಜ್ಞರು - ಅವರಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆ. ಅವರ ಮಾತು, ನಡೆ, ಮೌನ -ಇವೆಲ್ಲವೂ "ಜೀವಂತ ಉಪನಿಷತ್ತು." ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರು ಅನುಸರಿಸಿದ ಸತ್ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಒಂದು ದಾರಿದೀಪ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವೇ ಮಹಾಧರ್ಮ; ಅದು ಜನಾಂಗದ ನೈತಿಕ ಕಂಬ. ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಚರಣೆ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಸತ್ಯ–ಕೃಪೆ–ಕ್ಷಮೆ–ಶ್ರದ್ಧೆ–ಅಹಿಂಸೆಯ ಜೀವಂತ ಶಕ್ತಿ. ಅದರ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬದುಕಿನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ. "ಧರ್ಮವನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ

ನೋಡಬೇಡ, ಶ್ರೇಷ್ಠರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋಡು. ಸತ್ಯಸಂಧ, ಶಾಂತ, ತ್ಯಾಗಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸು; ಕಾಮ–ಅಸತ್ಯ–ಅಧರ್ಮದ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ದೂರವಿರು."

"ನೋಚಿತಾನಿ ಕಾಮ್ಯಾನಿ" ಎಂದರೆ ಅಯೋಗ್ಯ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ವಿವೇಕದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. "ಶ್ರೇಷ್ಠರು" ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಧರ್ಮನಿಷ್ಠರು. ಅವರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. "ಧರ್ಮಾದ್ವಿ ನ ಪ್ರಮಾದಿತವ್ಯಮ್" ಎಂಬುದು ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅದು ಜೀವನದ ಆಧಾರ.

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಭಾಷ್ಯ 1.11.3) ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: "ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಃ ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್, ತದ್ವಿಲೋಮಃ ಅಧರ್ಮಃ।" → ಶ್ರೇಷ್ಠರ ಮಾರ್ಗವೇ ಧರ್ಮ, ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆಯುವುದು ಅಧರ್ಮ. ಹಾಗಾಗಿ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಗುರುವಿನ ನಡೆ, ಋಷಿಗಳ ಉಪದೇಶದಿಂದ ಅರಿತುಕೋ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಅನುಸರಣೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಶ್ರೇಷ್ಠರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಯೋಗ್ಯ ಆಸೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಧರ್ಮವು ಕೇವಲ ನಿಯಮವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನ, ವಿವೇಕದ ಮತ್ತು ಧರ್ಮನಿಷ್ಠ ಜೀವನದತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವರು ಹಿರಿಯರ ನಡೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಅಯೋಗ್ಯ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಜ್ಞಾನ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-9

ಐತರೇಯ ಉಪನಿಷದ್

ಯಾವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯುವುದೋ ಅದೇ ಆತ್ಮನು

ಓಂ ಕೋಽಯಮಾತ್ಮೇತಿ ವಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ಕತರಃ ಸ ಆತ್ಮಾ|
ಯೇನ ವಾ ಪಶ್ಯತಿ ಯೇನ ವಾ ಶೃಣೋತಿ ಯೇನ ವಾ ಗಂಧಾನಾಜಿಘ್ರತಿ
ಯೇನ ವಾ ವಾಚಂ ವ್ಯಾಕರೋತಿ ಯೇನ ವಾ ಸ್ವಾದು ಚಾಸ್ವಾದು ಚ ವಿಜಾನಾತಿ ॥ 1 ॥

ಐತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (5-1)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಾವು ಉಪಾಸಿಸುವ ಈ ಆತ್ಮ ಯಾರು? ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಯಾವುದು? ಯಾವದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಯಾವದರಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ, ಯಾವದರಿಂದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ, ಯಾವದರಿಂದ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, ಯಾವದರಿಂದ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕಹಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ — ಅದೇ ಆತ್ಮ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಅನುಭವಿಸುವ ನೋಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ರುಚಿಸುವುದು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಅನುಭವಗಳು. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಚೇತನವೇ ನಿಜವಾದ ನಾನು. ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಕ್ಯವು ಆತ್ಮವಿಚಾರದ ಮೂಲಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. "ನಾವು ಉಪಾಸಿಸುವ ಆತ್ಮ ಯಾರು?" ಎಂದು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಉಪನಿಷತ್ತು ದೇವತೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ, ರುಚಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ — ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ನಿಜವಾದ ಕರ್ತೃ ಯಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಲ್ಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಒಂದು ಚೇತನಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಐತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (5–1) ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತದೆ: ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಯಾವುದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಕೇಂದ್ರ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಯಾವುದೋ ವಸ್ತು, ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೇವತೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಒಳಗೇ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ — ಅದು ಆತ್ಮ; ಅದನ್ನೇ ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ "ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು" ಎಂಬ ಪದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅದು ಕೇವಲ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ನಿರಂತರ ಚಿಂತನೆ, ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರ ಬೋಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತೆಯೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತದೆ: ಈ ಆತ್ಮನು ಯಾರು? ಅವನ ಸ್ವರೂಪವೇನು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೂಪಕ, ಕತೆ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ತರ್ಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಆದರೆ ಆಳವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆಯೋ, ಅದೇ ಆತ್ಮ. ಇಲ್ಲಿ "ವ್ಯವಹಾರ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾನವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲ;

ಸೂರ್ಯೋದಯ–ಅಸ್ತಮಯ, ಉಸಿರಾಟ, ಚಿಂತನೆ, ಚಲನ, ವೃದ್ಧಿ, ಕ್ಷಯ, ಜನನ–ಮರಣ — ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಜಗತ್ತಿನೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಚೈತನ್ಯ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಐತರೀಯೋಪನಿಷತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾದ ತತ್ತ್ವಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ: ಈ ಆತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮನು. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬುದು ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಒಳಗಿನ ಅನುಭವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಂತಾಂತರವಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಮಧ್ಯಸ್ಥತ್ವವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ–ಬ್ರಹ್ಮ ಏಕತ್ವವೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಹೃದಯ.

ಇದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಂದ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರ ಎಂಬುದು ಪೌರಾಣಿಕವಾಗಿ ದೇವರಾಜನ ಹೆಸರು ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಧಿಪತಿ, ಚೇತನಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರ. ಇಂದ್ರನು ಹೊರಗಿನ ದೇವತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿ. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಇವನೇ ಪ್ರಜಾಪತಿ. ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನೆಂಬ ಅರ್ಥಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೋಷಿಸಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಚೇತನತತ್ತ್ವ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಇಂದ್ರ, ಪ್ರಜಾಪತಿ — ಇವು ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳು; ಆದರೆ ಸೂಚಿಸುವ ತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ.

ಇಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮನೇ ಸಕಲ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇವತೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಲ್ಲ; ಒಂದೇ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಸೂರ್ಯನಾಗುತ್ತದೆ; ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಾಯುವಾಗುತ್ತದೆ; ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಸ್ಥೈರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಜಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪಂಚಭೂತಗಳೂ ಅವನೇ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೃಥ್ವಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಜಲ, ಜ್ಯೋತಿ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮದಿಂದ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಉಪನಿಷತ್ತು ದ್ವೈತದ ಎಲ್ಲ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲವೆಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವ ಜಗತ್ತೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದು ನಾವು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಬುದ್ಧಿಯೂ — ಎರಡಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಮೂಲ. ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂಬ ವಿಭಜನೆ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ ಮಾತ್ರ; ತತ್ತ್ವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿದೆ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಕ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಆತ್ಮವಿದ್ಯಾ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಆತ್ಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಚೈತನ್ಯಪ್ರವಾಹವಾಗಿದ್ದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆಡಳಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಐತರೀಯೋಪನಿಷತ್ತು ಅದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವಿಶ್ವಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮಶಕ್ತಿ — ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು. ಒಳಗೆ ಅದನ್ನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸಿದವನು, ಹೊರಗೆ ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೇವಲ "ನನ್ನೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ" ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರಂಭ. ಅದೇ ಆತ್ಮವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮೂಲ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬೇಧ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಐತರೀಯೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಸಾರ — ಜಗತ್ತನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿನ್ನೊಳಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ.

ಆತ್ಮವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ — ಶಂಕರಭಾಷ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿವರಣೆ

ಆತ್ಮಾ ಇತಿ, ಆಪ್ನೋತೇಃ ಅತ್ತೇಃ ಅತತೇರ್ವಾ ಪರಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ
ಸರ್ವಶಕ್ತಿಃ ನಿತ್ಯಶುದ್ಧಬುದ್ಧಮುಕ್ತಸ್ವಭಾವಃ ಅಜಃ ಅಜರಃ
ಅಮರಃ ಅಮೃತಃ ಅಭಯಃ ಅದ್ವಯಃ ಆತ್ಮಾ

ಶಂಕರರ ಐತರೋಪನಿಷದ್ಭಾಷ್ಯ 1.1.1

ಸರಳಾರ್ಥ:- 'ಆತ್ಮ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಆಪ್ನೋತಿ (ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುವವನು), ಅತ್ತಿ (ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸುವವನು) ಅಥವಾ ಅತತಿ (ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವವನು) ಎಂಬ ಧಾತುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಆ ಆತ್ಮನು ಪರಮತತ್ತ್ವನು, ಸರ್ವಜ್ಞನು, ಸರ್ವಶಕ್ತನು, ನಿತ್ಯವಾಗಿ ಶುದ್ಧನೂ ಬುದ್ಧನೂ ಮುಕ್ತನೂ ಆಗಿರುವ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿದವನು. ಅವನು ಜನನವಿಲ್ಲದವನು, ಜರೆಯಿಲ್ಲದವನು, ಮರಣವಿಲ್ಲದವನು, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನು, ಭಯರಹಿತನು ಮತ್ತು ದ್ವೈತರಹಿತ ಏಕತತ್ತ್ವಸ್ವರೂಪನು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 'ಆತ್ಮ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಾರ್ಥವನ್ನು ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮನು ಕೇವಲ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀವತತ್ತ್ವವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಪರಮಸತ್ಯ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಪ್ನೋತಿ ಎಂಬ ಧಾತು ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನೊಳಗೆ ಪಡೆಯುವವನು, ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರಭೂತನೆಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ತಿ ಎಂಬ ಧಾತು ಆತ್ಮನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವನು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅತತಿ ಎಂಬ ಧಾತು ಆತ್ಮನ ವ್ಯಾಪಕತ್ವವನ್ನು, ಅಂದರೆ ಕಾಲ–ದೇಶ–ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಸರ್ವಜ್ಞನಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಸರ್ವಶಕ್ತಿತ್ವವು ಆತ್ಮನಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಶುದ್ಧ, ನಿತ್ಯಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಮುಕ್ತ ಎಂಬ ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮನು ಯಾವತ್ತೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಬಂಧನದಿಂದಲೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತತ್ತ್ವನೆಂಬುದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ.

"ಆತ್ಮಾ ಇತಿ, ಆಪ್ನೋತೇಃ ಅತ್ತೇಃ ಅತತೇರ್ವಾ" ಎಂಬ ಆರಂಭವೇ ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಶಬ್ದಮೂಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು ತತ್ತ್ವಮೂಲದವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು 'ಆಪ್ನೋತಿ' — ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸುವವನು, 'ಅತ್ತಿ' — ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನು, 'ಅತತಿ' — ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವವನು. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಒಂದು ಅಂಗವಲ್ಲ, ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಅಲ್ಲ; ಆತ್ಮನು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲತತ್ತ್ವ. ಶಂಕರರು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಆತ್ಮನನ್ನು "ಪರಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಃ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರತ್ವ ಎಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅಹಂಕಾರ — ಎಲ್ಲ ಮಿತಿಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿರುವ ಸ್ವರೂಪ. ಸರ್ವಜ್ಞತ್ವ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನವಿರುವವನು ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥವಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಆಧಾರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸರ್ವಶಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗಳ ಗುಚ್ಛವಲ್ಲ, ಚೈತನ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಸಂಭವಿಸುವ ಮೂಲಾಧಾರ. "ನಿತ್ಯಶುದ್ಧಬುದ್ಧಮುಕ್ತಸ್ವಭಾವಃ" ಎಂಬ ಶಬ್ದಸಮೂಹವು ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಾಲಾತೀತವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ — ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಳಪಡದಿರುವುದು. ಶುದ್ಧ — ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಕಲಂಕಿತವಾಗದಿರುವುದು. ಬುದ್ಧ — ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆಗಿರುವುದು. ಮುಕ್ತ — ಬಂಧನ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧನಾಗಲು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧನೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವವನು ಜೀವ, ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಸದಾ ಮುಕ್ತಸ್ವಭಾವವೇ. ಶಂಕರರು ಆತ್ಮನನ್ನು "ಅಜಃ ಅಜರಃ ಅಮರಃ ಅಮೃತಃ" ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ, ಜನನ–ಜರ–ಮರಣಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನೇ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಹಳೆಯದಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲ; ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ಸತ್ಯ. ದೇಹ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ಮೃತಿಗಳು

ಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ "ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೂ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮ. "ಅಭಯಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯ ಹುಟ್ಟುವುದು ದ್ವೈತದಿಂದ. ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಇದ್ದಾನೆ, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ, ನಾಶವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ — ಈ ಎಲ್ಲ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ದ್ವೈತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆತ್ಮನು ಅದ್ವಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನಿಗೆ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಭಯರಹಿತತ್ವವು ಆತ್ಮನ ಗುಣವಲ್ಲ; ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಅಭಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಂಕರರು ಕೊನೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ — "ಅದ್ವಯಃ ಆತ್ಮಾ". ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಎರಡು ಅಲ್ಲ. ಜೀವಾತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂಬ ವಿಭಜನೆ ಉಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಒಂದೇ. ದೀಪದ ಬೆಳಕನ್ನು ಮನೆ, ಬೀದಿ, ಗೋಪುರ ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಿದಂತೆ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೇಹದ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಎಂದು, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಕು ಒಂದೇ ಇರುವಂತೆ, ಆತ್ಮವೂ ಒಂದೇ.

ದೈನಂದಿನ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬರುವುದಾದರೆ, ಕನಸಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಜಗತ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸುಖ–ದುಃಖಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನಿಜವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರವಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಯವಾಗುವುದಾದರೂ, ಕನಸಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಂಡ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ, ಕನಸಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ, ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಅದು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೂ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ; ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅದರೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ–ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಆಧುನಿಕ ನ್ಯೂರೋಸೈನ್ಸ್ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾರದು. ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ, "ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಈಗ "ವೀಕ್ಷಕರ ಸಮಸ್ಯೆ" ಅನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೀಕ್ಷಕನಿಲ್ಲದೆ ವೀಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಇದೇ — ದೃಶ್ಯ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ದ್ರಷ್ಟಾ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ದ್ರಷ್ಟಾವೇ ಆತ್ಮ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಉಪನಿಷತ್ತೀಯ ವಿವರಣೆಯ ಅಂತರಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಆತ್ಮಸತ್ಯವು ಅಡಗಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಚಾರದ ಮೂಲಕ, ಶ್ರವಣ–ಮನನ–ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಜನನ–ಮರಣ, ಸುಖ–ದುಃಖ, ಭಯ–ಆಶೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಭಾಸಮಾತ್ರವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಅಜಃ ಮತ್ತು ಅಜರಃ ಎಂಬ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ, ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಾಶವಾಗುವ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮೂಲಭೂತ ಅಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ವಾಕ್ಯವು ಆತ್ಮನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನೆಂಬ ಮಹಾವಾಕ್ಯದ ಭಾವವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸದೇ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶನಾಗಿರುವ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಅವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮರಣಭಯಕ್ಕೆ ಅತೀತನು, ಅಭಯಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಯವೆಂಬುದೇ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದ್ವಯತ್ವವು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ, ಜೀವ ಮತ್ತು ಇಶ್ವರ ಎಂಬ ಭೇದಗಳು ಜ್ಞಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ನಂತರ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಮಾನವನನ್ನು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಪರಮಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ನೇರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.*

ಆತ್ಮನೆಂದರೆ: ಆಪ್ನೋತಿ ಇತಿ ಆತ್ಮಾ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೂರ್ಣತತ್ತ್ವ; ಆತ್ಮನೆಂದರೆ, ಅತ್ತಿ ಇತಿ ಆತ್ಮಾ: ಜೀವರೂಪದಿಂದ ಶಬ್ದಾದಿವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮತತ್ತ್ವ; ಅತತೀತ್ಯಾತ್ಮಾ, ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರುವ, ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಅಂತಸ್ತತ್ತ್ವವೇ ಆತ್ಮಾ; ಆತ್ಮನೆಂದರೆ ನಮಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ

ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪರೋಕ್ಷತತ್ತ್ವವಲ್ಲ. ಹತ್ತು ವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.: ಪರಃ ಆತ್ಮಾ ಸರ್ವಜ್ಞ ಆತ್ಮಾ, ಸರ್ವಶಕ್ತಿಃ ಆತ್ಮಾ, ನಿತ್ಯಶುದ್ಧಬುದ್ಧಮುಕ್ತಸ್ವಭಾವಃ ಆತ್ಮಾ, ಅಜಃ ಆತ್ಮಾ, ಅಜರಃ ಆತ್ಮಾ, ಅಮರಃ ಆತ್ಮಾ, ಅಮೃತಃ ಆತ್ಮಾ, ಅಭಯಃ ಆತ್ಮಾ, ಅದ್ವಯಃ ಆತ್ಮಾ. ಈ ಆತ್ಮನಿಗೇ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮಾ ಎಂದೂ ಹೆಸರು. ಇವನಿಗೇ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅಕ್ಷರ, ಪುರುಷ, ಸತ್ಯ, ದೇವ, ಈಶ್ವರ, ಭಗವಾನ್, ಪರಮಾತ್ಮಾ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೆಸರುಗಳು.

ದಾಂಪತ್ಯದ ಏಕತತ್ತ್ವ — ಪತ್ನಿ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಭಾವ

ತತ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾ ಆತ್ಮಭೂಯಂ ಗಚ್ಛತಿ ಯಥಾ ಸ್ವಮಂಗಂ ತಥಾ।
ತಸ್ಮಾದೇನಾಂ ನ ಹಿನಸ್ತಿ।
ಸಾ ಅಸ್ಯೈತಮಾತ್ಮಾನಮತ್ರ ಗತಂ ಭಾವಯತಿ॥ 2

ಐತರೇಯ ಉಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪತ್ನಿ ಗಂಡನಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಅಂಗದಂತೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಅವಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವಳು ತನ್ನ ಗಂಡನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮವೇ ನೆಲೆಸಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಆಂತರಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪತಿ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದರೂ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಂತೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ನಿಯನ್ನು ತನ್ನದೇ ಅಂಗದಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಾರದು; ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಸಂಬಂಧ ಆತ್ಮಸಂಬಂಧದಂತೆ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಪತಿ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿಯ ಸಂಬಂಧ ಕೇವಲ ದೇಹದ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮೀಯ ಏಕತೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಗೌರವ ಇದ್ದರೆ ಜೀವನ ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯವು ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯದ ಜೀವನಮಾರ್ಗ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪತಿ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಎರಡು ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವ ಒಂದೇ ಜೀವನಯಾತ್ರೆಯ ಸಂಗಾತಿಗಳು. ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ಇದ್ದಾಗ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಧರ್ಮಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯದ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧವು ಮಾನವನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಗೌರವ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆತ್ಮಸಂಬಂಧದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವಿಯ ಮೂರು ಜನ್ಮ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ

ಪುರುಷೇ ಹ ವಾ ಅಯಮಾದಿತೋ ಗರ್ಭೋ ಭವತಿ ಯದೇತದ್ರೇತಃ।
ತದೇತತ್ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋಽಂಗೇಭ್ಯಸ್ತೇಜಃ ಸಂಭೂತಮಾತ್ಮನ್ಯೇವಾತ್ಮಾನಂ ಬಿಭರ್ತಿ।

तद्यदा स्त्रियां सिंचत्यथैनज्जनयति तदस्य प्रथमं जन्म॥ 1

ತದ್ಯದಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಸಿಂಚತ್ಯಥೈನಜ್ಜನಯತಿ ತದಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಂ ಜನ್ಮ॥ 1
ಸಾ ಭಾವಯಿತ್ರೀ ಭಾವಯಿತವ್ಯಾ ಭವತಿ। ತಂ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭಂ ಬಿಭರ್ತಿ।
ಸೋಽಗ್ರ ಏವ ಕುಮಾರಂ ಜನ್ಮನೋಽಗ್ರೇ ಅಧಿಭಾವಯತಿ।
ಸ ಯತ್ ಕುಮಾರಂ ಜನ್ಮನೋಽಗ್ರೇ ಅಧಿಭಾವಯತಿ ಆತ್ಮಾನಮೇವ ತದ್ಭಾವಯತಿ
ಏಷಾಂ ಲೋಕಾನಾಂ ಸಂತತ್ಯಾ। ಏವಂ ಸಂತತಾ ಹೀಮೇ ಲೋಕಾಃ ತದಸ್ಯ ದ್ವಿತೀಯಂ ಜನ್ಮ॥ 3
ಸೋಽಸ್ಯಾಯಮಾತ್ಮಾ ಪುಣ್ಯೇಭ್ಯಃ ಕರ್ಮಭ್ಯಃ ಪ್ರತಿಧೀಯತೇ।
ಅಥಾಸ್ಯಾಯಾಮಿತರ ಆತ್ಮಾ ಕೃತಕೃತ್ಯೋ ವಯೋಗತಃ ಪ್ರೈತಿ।
ಸ ಇತಃ ಪ್ರಯನ್ನೇವ ಪುನರ್ಜಾಯತೇ ತದಸ್ಯ ತೃತೀಯಂ ಜನ್ಮ॥ 4

ಐತರೇಯ ಉಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೇತಸ್ಸೇ (ಬೀಜಶಕ್ತಿ) ಗರ್ಭದ ಆರಂಭ. ಅದು ಅವನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಬಂದ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಸಾರ. ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜೀವಿಯ ಮೊದಲ ಜನ್ಮ. ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವಳು. ನಂತರ ತಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ಜನನದ ನಂತರ ಕಾಪಾಡಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾನೆ. ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ತನ್ನನ್ನೇ ಪೋಷಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಂತಾನದಿಂದ ಲೋಕಗಳ ಸಂತತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾನವನ ದ್ವಿತೀಯ ಜನ್ಮ. ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಪುಣ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಫಲದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ದೇಹ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಆತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಜೀವಿಯ ತೃತೀಯ ಜನ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವದ ಆರಂಭವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೀಜಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಸಾರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು "ತೇಜಸ್ಸು" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ಈ ಬೀಜವು ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಹೊಸ ಜೀವದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನು ಜೀವಿಯ ಮೊದಲ ಜನ್ಮವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವದ ಮುಂದುವರಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಜನ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಇಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ತನ್ನದೇ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನವು ಕೇವಲ ಕುಟುಂಬದ ಮುಂದುವರಿಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಲೋಕಸಂತತಿಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಜೀವಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸರಪಳಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ದ್ವಿತೀಯ ಜನ್ಮವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನದ ಮೂರನೇ ಹಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಜನ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಎರಡನೇ ಜನ್ಮ ಸಂತಾನದ ಮೂಲಕ ಲೋಕಸಂತತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಜನ್ಮ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಜೀವನದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಆತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಯಾಣ ಇಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಕರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- "ರೇತಸ್ಸು" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಬೀಜವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಓಜಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಈ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಘಟನೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹದ ಒಂದು ಹಂತ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಪವಿತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ

ಸಂತಾನವನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹದ ವಂಶವೃದ್ಧಿಯಂತೆ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಅದು ಜೀವನದ ನಿರಂತರತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಮಾನವನ ಜೀವನವು ತನ್ನದೇ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಒಂದು ಧಾರೆಯಂತೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ತತ್ತ್ವವು ಚೈತನ್ಯದ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವವು ತನ್ನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಲೋಕಧರ್ಮವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮ ಎಂಬುದು ಜೀವಿಯ ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಒಂದು ಫಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಫಲಗಳು ಆತ್ಮನ ಮುಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಈ ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನವು ದೇಹದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹ. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಜೀವವೂ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆ ಚೈತನ್ಯದ ಹೊಸ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಮಾನವನ ಜೀವನವು ತನ್ನಲ್ಲೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತಾನದ ಮೂಲಕ ಅದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ತನ್ನದೇ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಲೋಕಸಂತತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನವು ಒಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯಾಣ. ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮನ ಪ್ರವಾಹ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನವನ್ನು ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪುರುಷನ ಶುಕ್ರಾಣು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಭ್ರೂಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲೇ ಜೀವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು “ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಸಾರವಾದ ತೇಜಸ್ಸು” ಎಂಬ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವದ ಆರಂಭದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಜೀವಿಗಳ ವಂಶವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರಿಂದ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಜೀನಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಿಗಳ ವಂಶ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು “ದ್ವಿತೀಯ ಜನ್ಮ” ಎಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವು ಜನನದಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ನೋಡುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಅಂತಿಮ ಗತಿ — ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಸ ಏವಂ ವಿದ್ವಾನ್ ಅಸ್ಮಾಚ್ಛರೀರಭೇದಾತ್ ಊರ್ಧ್ವಂ ಉತ್ತಕ್ರಮ್ಯ ಅಮುಷ್ಮಿನ್
ಸ್ವರ್ಗೇ ಲೋಕೇ ಸರ್ವಾನ್ ಕಾಮಾನ್ ಆಪ್ತ್ವಾ ಅಮೃತಃ ಸಮಭವತ್ ಸಮಭವತ್॥ 6

ಐತರೇಯ ಉಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿಯು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆದ ನಂತರ ಉನ್ನತ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಶೆಗಳನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಅಂತಿಮ ಗತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹವು ನಾಶವಾಗುವದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ದೇಹಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ" ಎಂಬ ಪದವು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನಲ್ಲ; ಅದು ಉನ್ನತ ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನ ಆಶೆಗಳ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆಯುವುದು ಕೇವಲ ಮರಣವಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಗುವಿಕೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಭಯಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಅಮೃತತ್ವದ ಅನುಭವ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ದೇಹವು ಕ್ಷಣಿಕ; ಆತ್ಮವು ನಿತ್ಯ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನವೇ ಮಾನವನನ್ನು ಮರಣದಾಚೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ದಾರಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹವು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಮೃತತ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ ಯಾರು? — ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ

ಓಂ। ಕೋಽಯಮಾತ್ಮೇತಿ ವಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ಕತರಃ ಸ ಆತ್ಮಾ।
ಯೇನ ವಾ ಪಶ್ಯತಿ ಯೇನ ವಾ ಶೃಣೋತಿ ಯೇನ ವಾ ಗಂಧಾನಾಜಿಘ್ರತಿ।
ಯೇನ ವಾ ವಾಚಂ ವ್ಯಾಕರೋತಿ ಯೇನ ವಾ ಸ್ವಾದು ಚಾಸ್ವಾದು ಚ ವಿಜಾನಾತಿ॥ 1

ಐತರೇಯ ಉಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- "ನಾವು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಆತ್ಮ ಯಾರು?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರಿಂದ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ, ಮಾತಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ರುಚಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ — ಅದೇ ಆತ್ಮ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ರುಚಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೇವಲ ಸಾಧನಗಳು; ಅವುಗಳಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬುವ ಚೈತನ್ಯ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವ ದ್ವಾರಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅರಿವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾಚೆಯ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಕಣ್ಣು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾರ ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಇಂದ್ರಿಯಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಅರಿವನ್ನು ಆತ್ಮವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ — ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ

ಯದೇತದ್ಧೃದಯಂ ಮನಶ್ಚೈತತ್।
ಸಂಜ್ಞಾನಂ ಆಜ್ಞಾನಂ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ ಮೇಧಾ ದೃಷ್ಟಿ ಧೃತಿಃ।
ಮತಿಃ ಮನೀಷಾ ಜೂತಿಃ ಸ್ಮೃತಿಃ ಸಂಕಲ್ಪಃ ಕ್ರತುಃ ಅಸುಃ ಕಾಮಃ ವಶ ಇತಿ।
ಸರ್ವಾಣ್ಯೇವೈತಾನಿ ಪ್ರಜ್ಞಾನಸ್ಯ ನಾಮಧೇಯಾನಿ ಭವಂತಿ॥ 2

ಐತರೇಯ ಉಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು — ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಅರಿವು, ತಿಳಿವು, ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಜ್ಞಾನ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿ, ಧೈರ್ಯ, ಚಿಂತನೆ, ವಿವೇಕ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ಸಂಕಲ್ಪ, ದೃಢನಿಶ್ಚಯ, ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನ, ಸ್ಮರಣೆ, ಸಂಕಲ್ಪ, ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ — ಅದು ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜೀವ ನೀಡುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಸಂಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಅರಿವು. ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಮೇಧಾ ಎಂದರೆ ಆಳವಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ಸ್ಮೃತಿ ಎಂದರೆ ನೆನಪು. ಸಂಕಲ್ಪ ಎಂದರೆ ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿ. ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನ, ಸ್ಮರಣೆ, ಸಂಕಲ್ಪ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶದ ರೂಪಗಳು. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ — ಚಿಂತನೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ನಿರ್ಧಾರ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅರಿವು. ಆದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು "ಪ್ರಜ್ಞಾನ" ಎಂಬ ಒಂದೇ ಮೂಲಚೈತನ್ಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮ — ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ

ಏಷ ಬ್ರಹ್ಮ ಏಷ ಇಂದ್ರ। ಏಷ ಪ್ರಜಾಪತಿ। ಏತೇ ಸರ್ವೇ ದೇವಾಃ।
ಇಮಾನಿ ಚ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಾನಿ — ಪೃಥಿವೀ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಆಪಃ, ಜ್ಯೋತೀಂಷಿ।
ಇಮಾನಿ ಚ ಕ್ಷುದ್ರಮಿಶ್ರಾಣಿ ಇವ। ಬೀಜಾನಿ ಇತರಾಣಿ ಚ ಇತರಾಣಿ ಚ।
ಅಂಡಜಾನಿ ಚ, ಜಾರುಜಾನಿ ಚ, ಸ್ವೇದಜಾನಿ ಚ, ಉದ್ಭಿಜ್ಜಾನಿ ಚ।
ಅಶ್ವಾಃ, ಗಾವಃ, ಪುರುಷಾಃ, ಹಸ್ತಿನಃ। ಯತ್ಕಿಂಚಿದಂ ಪ್ರಾಣಿ ಜಂಗಮಂ ಚ, ಪತತ್ರಿ ಚ, ಯಚ್ಚ ಸ್ಥಾವರಂ।
ಸರ್ವಂ ತತ್ ಪ್ರಜ್ಞಾನೇತ್ರಂ। ಪ್ರಜ್ಞಾನೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ।
ಪ್ರಜ್ಞಾನೇತ್ರೋ ಲೋಕಃ। ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ। ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮ। 3

ಐತರೇಯ ಉಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಇದೇ ಇಂದ್ರ. ಇದೇ ಪ್ರಜಾಪತಿ. ಇದೇ ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು. ಪೃಥಿವಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಜಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಎಂಬ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳೂ ಇದೇ. ಅಂಡದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವು, ಗರ್ಭದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವು, ತೇವದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವು, ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮೊಳೆಯುವವು — ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಇದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಕುದುರೆಗಳು, ಹಸುಗಳು, ಮನುಷ್ಯರು, ಆನೆಗಳು, ಹಾರುವ ಜೀವಿಗಳು, ನಡೆಯುವ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಚಾಲಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ವಿಶ್ವವು ಪ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಹಾವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ — "ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮ". ಇದರ ಅರ್ಥ, ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ದೇವತೆಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು. ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಜಾಗೃತ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೂ ಆಧಾರ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಜಂಗಮ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾವರ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವಿಶ್ವದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ವಿಶ್ವದ ವೈವಿಧ್ಯವು ಒಂದು ಚೈತನ್ಯದ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು. ದೇವತೆಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ವಿಶ್ವದ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು "ಪ್ರಜ್ಞಾನ" ಎಂಬ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಆಳವಾದ ದಾರ್ಶನಿಕ ದೃಷ್ಟಿ.

ಪ್ರಜ್ಞಾನಾತ್ಮನ ಗತಿ — ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಸ ಏತೇನ ಪ್ರಾಜ್ಞೇನ ಆತ್ಮನಾ ಅಸ್ಮಾತ್ ಲೋಕಾತ್ ಉತ್ಕ್ರಮ್ಯ ಅಮುಷ್ಮಿನ್ ಸ್ವರ್ಗೇ

लोकके सर्वान् कामान् आप्त्वा अमृतः समभवत् समभवत्॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿ ಈ ಲೋಕದಿಂದ ಹೊರಳಿ ಉನ್ನತ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಶೆಗಳನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಜ್ಞಾನಾತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನ ಅಂತಿಮ ಗತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವು ನಾಶವಾಗುವದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯ. ಪ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆದ ನಂತರ ಅವನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸ್ಥಳವಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಪ್ರಜ್ಞಾನಾತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜೀವನು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಶೆಗಳ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಶಾಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನನ್ನು ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳಾಚೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮರಣವನ್ನು ಮೀರುವ ದಾರಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹವು ನಾಶವಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಜ್ಞಾನ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಮೃತತ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-10
ಕಠೋಪನಿಷದ್

ದೇಹಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೇಹರಹಿತ ಆತ್ಮ — ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಅಶರೀರಂ ಶರೀರೇಷು ಅನವಸ್ಥೇಷು ಅವಸ್ಥಿತಮ್।
ಮಹಾಂತಂ ವಿಭುಮಾತ್ಮಾನಂ ಮತ್ವಾ ಧೀರೋ ನ ಶೋಚತಿ॥ 22

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ದೇಹಗಳೊಳಗೆ ಇರುವ ಆತ್ಮನು ದೇಹರಹಿತನು. ನಾಶವಾಗುವ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಆತನು ಸ್ಥಿರಸ್ವರೂಪ. ಆ ಮಹಾನ್ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿಯು ದುಃಖಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ — ಅದು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಅದು ಮಹಾನ್ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ದುಃಖದ ಕಾರಣ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಆತ್ಮನ ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜೀವನದ ದುಃಖಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ದೇಹವು ಕ್ಷಣಿಕ; ಆತ್ಮವು ನಿತ್ಯ. ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದವನು ದುಃಖಪಡುವನು. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ದೇಹವು ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ನಿತ್ಯತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ — ಮಾತಿನಿಂದಲ್ಲ, ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಲಭ್ಯ

ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರವಚನೇನ ಲಭ್ಯೋ ನ ಮೇಧಯಾ ನ ಬಹುನಾ ಶ್ರುತೇನ।
ಯಮೇವೈಷ ವೃಣುತೇ ತೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಸ್ಯೈಷ ಆತ್ಮಾ ವಿವೃಣುತೇ ತನುಂ ಸ್ವಾಮ್॥ 23

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನು ಕೇವಲ ಪ್ರವಚನಗಳಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ, ಬಹಳಷ್ಟು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನು ಆತ್ಮನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ತನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ವಾದ, ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಪಠಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಆತ್ಮಾನುಭವವು ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧತೆ*

ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಆತ್ಮನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ" ಎಂಬುದು ರೂಪಕ. ಅರ್ಥಾತ್ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸತ್ಯದ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯ. ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಚಿಂತನೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅನುಭವವೂ ಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ವತಃ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹಿಡಿಯುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುವ ಸತ್ಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುವುದು ಅನುಭವ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೇವಲ ಓದುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಸಂಬಂಧದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನರಥದ ರೂಪಕ — ಆತ್ಮ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧ

ಆತ್ಮಾನಂ ರಥಿನಂ ವಿದ್ಧಿ ಶರೀರಂ ರಥಮೇವ ತು।
ಬುದ್ಧಿಂ ತು ಸಾರಥಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮನಃ ಪ್ರಗ್ರಹಮೇವ ಚ॥ 3
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಹಯಾನಾಹುರ್ವಿಷಯಾಂಸ್ತೇಷು ಗೋಚರಾನ್।
ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನೋಯುಕ್ತಂ ಭೋಕ್ತೇತ್ಯಾಹುರ್ಮನೀಷಿಣಃ॥ 4

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ರಥದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಯಾತ್ರಿಕನಂತೆ. ದೇಹವು ರಥದಂತೆ. ಬುದ್ಧಿ ರಥಸಾರಥಿಯಂತೆ. ಮನಸ್ಸು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಲಗಾಮಿನಂತೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕುದುರೆಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗಳು ಅವು ಸಂಚರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಂತೆ. ಆತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜೀವಿಯೇ ಅನುಭವಿಸುವವನು ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು ರಥದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ರಥದಂತೆ, ಅದು ಜೀವಿಯ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಸಾಧನ. ಆತ್ಮನು ಆ ರಥದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಯಾತ್ರಿಕ. ಬುದ್ಧಿ ರಥವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾರಥಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಲಗಾಮಿನಂತೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನರಥದ ರೂಪಕವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಎಂಬ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕುದುರೆಗಳಂತೆ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಓಡುತ್ತವೆ. ರೂಪ, ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ ಇವು ಅವುಗಳ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಲೋಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವಿಯ ಅನುಭವವು ಆತ್ಮ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕುದುರೆಗಳಂತೆ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಓಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಲಗಾಮು. ಬುದ್ಧಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುವ ಸಾರಥಿ. ಬುದ್ಧಿ

ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಜೀವನದ ರಥ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಲಗಾಮಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವಾದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನ ಒಂದು ಯಾತ್ರೆ. ದೇಹ ರಥ, ಮನಸ್ಸು ಲಗಾಮು, ಬುದ್ಧಿ ಸಾರಥಿ. ಆತ್ಮನು ಯಾತ್ರಿಕ. ಬುದ್ಧಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಜೀವಿಯನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಓಡುವ ಕುದುರೆಗಳಂತೆ. ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ. ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಲೋಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿ. ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾದಾಗ ಜೀವನದ ದಾರಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗಳು ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ, ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಸಮತೋಲನವಾದ ವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನು ರಥದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪರಿಸರದಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ಆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರಥ ಮತ್ತು ಕುದುರೆಗಳ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೇರಿಕೆ — ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮಹಾತ್ಮನ ತನಕದ ಕ್ರಮ

ಇಂದ್ರಿಯೇಭ್ಯಃ ಪರಾ ಹ್ಯರ್ಥಾಃ। ಅರ್ಥೇಭ್ಯಶ್ಚ ಪರಂ ಮನಃ।
ಮನಸಸ್ತು ಪರಾ ಬುದ್ಧಿಃ। ಬುದ್ಧೇರ್ ಆತ್ಮಾ ಮಹಾನ್ ಪರಃ॥ 10

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ವಿಷಯಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತ. ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಬುದ್ಧಿಗಿಂತ ಆತ್ಮನ ಮಹತ್ವ ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಆ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿ ಉನ್ನತ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ತೀರ್ಮಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವುದು ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮೀರಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಲೋಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ; ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ; ಬುದ್ಧಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಸಾಕ್ಷಿ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ನರವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಅನುಭವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಚೈತನ್ಯದ ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಮಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮದರ್ಶನ — ಜ್ಞಾನಿಯ ಅಂತಿಮ ಗತಿ

ಮಹತಃ ಪರಮವ್ಯಕ್ತಮ್। ಅವ್ಯಕ್ತಾತ್ ಪುರುಷಃ ಪರಃ।
ಪುರುಷಾನ್ನ ಪರಂ ಕಿಂಚಿತ್। ಸಾ ಕಾಷ್ಠಾ ಸಾ ಪರಾ ಗತಿಃ॥ 11
ಏಷ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ಗೂಢೋ ಆತ್ಮಾ ನ ಪ್ರಕಾಶತೇ।
ದೃಶ್ಯತೇ ತ್ವಗ್ರ್ಯಯಾ ಬುದ್ಧ್ಯಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಯಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಭಿಃ॥ 12

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಹತ್ತತ್ತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವುದು ಅವ್ಯಕ್ತ. ಅವ್ಯಕ್ತಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವುದು ಪುರುಷ. ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರುವುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ಪರಮಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಗತಿ. ಈ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವನು. ಅವನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತತ್ತ್ವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹಂತ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು ಅವ್ಯಕ್ತ — ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಅದರ ಮೇಲಿರುವುದು ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮ. ಪರಮಪುರುಷನೇ ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ. ಅವನಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರುವುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಮಾನವನ ಪರಮಗುರಿ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೂ ಅಡಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಚೈತನ್ಯ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂಪಡೆದು ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪರಮಪುರುಷನೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ತತ್ತ್ವ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ನೋಡಿದವನು ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಮಾನವನ ಪರಮಗತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಚನೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಅಲಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಅಣು, ಉಪಅಣು ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಕೂಡ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವದ ಆಂತರಿಕ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ದಾರ್ಶನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹದ ಮಾರ್ಗ — ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಶಾಂತಾತ್ಮದ ತನಕ

ಯಚ್ಛೇದ್ವಾಂಗ್ ಮನಸಿ ಪ್ರಾಜ್ಞಃ। ತದ್ಯಚ್ಛೇದ್ಜ್ಞಾನ ಆತ್ಮನಿ।
ಜ್ಞಾನಮಾತ್ಮನಿ ಮಹತಿ ನಿಯಚ್ಛೇತ್। ತದ್ಯಚ್ಛೇಚ್ಛಾಂತ ಆತ್ಮನಿ॥ 13

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಯು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಹತ್ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಶಾಂತಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಬೇಕು.
ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ವಾಕ್ಯ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಹತ್ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ — ಅಂದರೆ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ — ಲೀನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಶಾಂತಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*
ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ. ಮಾತು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮೀರಿ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಶಾಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ.
ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಹತ್ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಶಾಂತಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳಮುಖ ಯಾತ್ರೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ದಾರಿ.*
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಧ್ಯಾನದ ಆಳವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿಗೆ ಕರೆ — ಕ್ಷುರಧಾರೆಯಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಾರ್ಗ

ಉತ್ತಿಷ್ಠತ ಜಾಗ್ರತ ಪ್ರಾಪ್ಯ ವರಾನ್ನಿಬೋಧತ।
ಕ್ಷುರಸ್ಯ ಧಾರಾ ನಿಶಿತಾ ದುರತ್ಯಯಾ ದುರ್ಗಂ ಪಥಸ್ತತ್ ಕವಯೋ ವದಂತಿ॥ 14

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಎದ್ದೇಳಿರಿ, ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಿ, ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ಈ ಮಾರ್ಗವು ಕ್ಷುರದ ಧಾರೆಯಂತೆ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತ್ತು ದಾಟಲು ಕಷ್ಟವಾದದ್ದು ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಘೋಷಣೆ. "ಎದ್ದೇಳಿರಿ" ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿರಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. "ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರಿ" ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿರಿ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮಾರ್ಗವು ಸುಲಭವಲ್ಲ; ಅದು ಕ್ಷುರದ ಧಾರೆಯಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ದಾರಿ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಒಳಮುಖವಾಗುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕ್ಷುರಧಾರೆಯಂತೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕನು ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಾಗಬೇಕು.

ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಜಾಗೃತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಎದ್ದು ಸತ್ಯದತ್ತ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವನು ಜೀವನದ ಪರಮಾರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಆತ್ಮವಿಕಾಸದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕ್ಷುರಧಾರೆಯಂತೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದರೂ ಮಹತ್ವದ ದಾರಿಯೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಗುಣ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಮರಣದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ

ಅಶಬ್ದಂ ಅಸ್ಪರ್ಶಂ ಅರೂಪಂ ಅವ್ಯಯಂ ತಥಾ ಅರಸಂ ನಿತ್ಯಂ ಅಗಂಧವಚ್ಚ ಯತ್।
ಅನಾದ್ಯನಂತಂ ಮಹತಃ ಪರಂ ಧ್ರುವಂ ನಿಚಾಯ್ಯ ತನ್ ಮೃತ್ಯುಮುಖಾತ್ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ॥ 15
ಯ ಇಮಂ ಪರಮಂ ಗುಹ್ಯಂ ಶ್ರಾವಯೇತ್ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಸದಿ।
ಪ್ರಯತಃ ಶ್ರಾದ್ಧಕಾಲೇ ವಾ ತದಾನಂತ್ಯಾಯ ಕಲ್ಪತೇ। ತದಾನಂತ್ಯಾಯ ಕಲ್ಪತ ಇತಿ॥ 17

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 1 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ, ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ, ರೂಪವಿಲ್ಲದ, ನಾಶವಿಲ್ಲದ ಸ್ವರೂಪ. ಅವನಿಗೆ ರುಚಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ವಾಸನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ನಿತ್ಯ, ಆರಂಭವಿಲ್ಲದ, ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಮಹತ್ತತ್ತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ಥಿರಸ್ವರೂಪ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಈ ಪರಮ ಗುಪ್ತವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಶ್ರಾದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಅನಂತ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗ್ರಹಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು — ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ — ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಈ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅತೀತ. ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗದ, ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಿಗೂ ಮೂಲ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವವನು ಮರಣದ ಭಯವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಜ್ಞಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಗುಹ್ಯವಾದದ್ದು. ಅದನ್ನು ಅರಿತು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಹತ್ತರ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು "ಅನಂತ ಫಲ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುಗಳಿಂದ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವಲ್ಲ; ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚುವುದು ಮಾನವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿದಾಗ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅವನು ನಿರ್ಗುಣ ಚೈತನ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಂತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣದ ಭಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ದೀಪ. ಅದನ್ನು ಅರಿತು ಇತರರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವುದು ಧರ್ಮಕಾರ್ಯ. ಜ್ಞಾನಪ್ರಚಾರವು ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳ ಒಳಜಾಗೃತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಜ್ಞಾನವು ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ವರೂಪ ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿಯುವ ದಾರ್ಶನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವ ಸಮಾಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನ. ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂವಾದದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ಒಂದು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಳಮುಖ ಆತ್ಮ ದರ್ಶನ — ಅಮೃತತ್ವದ ದಾರಿ

ಪರಾಂಚಿಖಾನಿ ವ್ಯತೃಣತ್ ಸ್ವಯಂಭೂಃ ತಸ್ಮಾತ್ ಪರಾಂಗ್ ಪಶ್ಯತಿ ನಾನ್ತರಾತ್ಮನ್।
ಕಶ್ಚಿತ್ ಧೀರಃ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮಾನಮೈಕ್ಷದಾವೃತ್ತಚಕ್ಷುಃ ಅಮೃತತ್ವಮಿಚ್ಛನ್॥ 1
ಪರಾಚಃ ಕಾಮಾನನುಯಂತಿ ಬಾಲಾಃ ತೇ ಮೃತ್ಯೋರ್ ಯಂತಿ ವಿತತಸ್ಯ ಪಾಶಮ್।
ಅಥ ಧೀರಾಃ ಅಮೃತತ್ವಂ ವಿದಿತ್ವಾ ಧ್ರುವಮಧ್ರುವೇಷ್ವಿಹ ನ ಪ್ರಾರ್ಥಯಂತೇ॥ 2

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಸ್ವಯಂಭೂನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಯೇ ರಚಿಸಿದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವರು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧೀರನಾದ ಜ್ಞಾನಿ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮರಣದ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವರಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಮಾನವನು ರೂಪ, ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಕಾಣಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಒಳಮುಖದರ್ಶನವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಬಾಲರು ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅವರು ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆ ಒಳಮುಖವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಅಮೃತತ್ವದ ಅರಿವು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ಮರೆತು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಆರಂಭ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ನಿತ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವವನೇ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವನ ಗಮನ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ — ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದಾಚೆಯ ಆತ್ಮ

ಯೇನ ರೂಪಂ ರಸಂ ಗಂಧಂ ಶಬ್ದಾನ್ ಸ್ಪರ್ಶಾಂಶ್ಚ ಮೈಥುನಾನ್।
ಏತೇನೈವ ವಿಜಾನಾತಿ ಕಿಮತ್ರ ಪರಿಶಿಷ್ಯತೇ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 3
ಸ್ವಪ್ನಾಂತಂ ಜಾಗರಿತಾಂತಂ ಚೋಭೌ ಯೇನಾನುಪಶ್ಯತಿ।
ಮಹಾಂತಂ ವಿಭುಮಾತ್ಮಾನಂ ಮತ್ವಾ ಧೀರೋ ನ ಶೋಚತಿ॥ 4

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ರೂಪ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತೇವೋ ಅದೇ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿತ ನಂತರ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಇನ್ನೇನು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ? ಇದೇ ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಯಾವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತೇವೋ ಅದು ಮಹಾನ್ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿಯು ದುಃಖಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಿಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ — ನೋಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ರುಚಿಸುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಕ್ಷಿ ಚೈತನ್ಯ ಇದೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮ. ಈ ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮತ್ತು ಮಹಾನ್. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ದುಃಖ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅವನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಈ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವವನ್ನು

ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಾಕ್ಷಿ ಆತ್ಮ. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮಹಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ದುಃಖವನ್ನು ಮೀರಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ "ಅರಿವು" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ನಿರಂತರ ಅರಿವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಜಾಗೃತಿಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೂತ-ಭವ್ಯಗಳ ಅಧಿಪತಿ ಆತ್ಮ — ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರತತ್ತ್ವ

ಯ ಇಮಂ ಮಧ್ವದಂ ವೇದ ಆತ್ಮಾನಂ ಜೀವಮಂತಿಕಾತ್।
ಈಶಾನಂ ಭೂತಭವ್ಯಸ್ಯ ನ ತತೋ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೇ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 5
ಯಃ ಪೂರ್ವಂ ತಪಸೋ ಜಾತಮ್ ಅದ್ಭ್ಯಃ ಪೂರ್ವಮಜಾಯತ।
ಗುಹಾಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ತಿಷ್ಠಂತಂ ಯೋ ಭೂತೇಭಿರ್ವ್ಯಪಶ್ಯತ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 6

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಮಧುರಫಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಆತ್ಮನನ್ನು, ಜೀವಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಯಾರು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಭೂತ-ಭವ್ಯಗಳ ಅಧಿಪತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ದ್ವೇಷದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಆ ಪರತತ್ತ್ವ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಆ ತತ್ತ್ವವು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರು ನೋಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಆ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನು ಜೀವನದ ಮಧುರಫಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಮಧ್ವದಂ" ಎಂದರೆ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ತತ್ತ್ವ. ಆತ್ಮನು ಜೀವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ಭೂತಕಾಲ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಧಿಪತಿ. ಅವನು ಕಾಲವನ್ನು ಮೀರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರವು ಈ ಆತ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಹೃದಯಗುಹೆ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯಕೇಂದ್ರ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅವನು ಜೀವಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಇರುವ ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಜೀವನದ ಮಧುರತೆಯ ಮೂಲ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಅವನ ಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಆಂತರಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಒಳಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ದೇವತಾಶಕ್ತಿ — ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ

ಯಾ ಪ್ರಾಣೇನ ಸಂಭವತ್ಯದಿತಿರ್ದೇವತಾಮಯೀ।
ಗುಹಾಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ತಿಷ್ಠಂತೀಂ ಯಾ ಭೂತೇಭಿರ್ವ್ಯಜಾಯತ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 7
ಅರಣ್ಯೋರ್ನಿಹಿತೋ ಜಾತವೇದಾ ಗರ್ಭ ಇವ ಸುಭೃತೋ ಗರ್ಭಿಣೀಭಿಃ।
ದಿವೇ ದಿವೇ ಈಡ್ಯೋ ಜಾಗೃವದ್ಭಿಃ ಹವಿಷ್ಮದ್ಭಿರ್ಮನುಷ್ಯೇಭಿರಗ್ನಿಃ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 8

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ದೇವತಾಮಯಿಯಾದ ಅದಿತಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾಳೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರತತ್ತ್ವ. ಎರಡು ಮರದ ಕಡ್ಡಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಯಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅಡಗಿರುವ ಜಾತವೇದ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಜಾಗೃತರಾದ ಯಜ್ಞಕರ್ತರಿಂದ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆ ಪರತತ್ತ್ವ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಎರಡು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದಿತಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದಿತಿ ಎಂದರೆ ಅನಂತ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಪ್ರಾಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪಕ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಕಡ್ಡಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೂ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿದೆ. ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಅದು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಜೀವಿಯ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆಯ ಮೂಲ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮರದ ಕಡ್ಡಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮರದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಡಗಿದೆ; ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅದು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವನವು ಶಕ್ತಿಯ ವಿನಿಮಯದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿನಿಮಯದಿಂದ ಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಕ್ತಿ ಪದಾರ್ಥದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಜೀವದ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕತತ್ತ್ವದ ದರ್ಶನ — ಸೂರ್ಯದಿಂದ ಆತ್ಮದ ತನಕದ ಸತ್ಯ

यतश्चोदेति सूर्योऽस्तं यत्र च गच्छति।
तं देवाः सर्वेऽर्पिताः तदु नात्येति कश्चन। एतद्वै तत्॥ 9
यदेवेह तदमुत्र यदमुत्र तदन्विह।
मृत्योः स मृत्युमाप्नोति य इह नानेव पश्यति॥ 10
मनसैवेदमाप्तव्यं नेह नानास्ति किंचन।
मृत्योः स मृत्युं गच्छति य इह नानेव पश्यति॥ 11

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾವ ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ಯಾವ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲೇ ಅವನು ಅಸ್ತಮಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ಪರಮಸತ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಆ ಪರತತ್ತ್ವ. ಇಲ್ಲಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲಿ ಇದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಇಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮರಣದಿಂದ ಮರಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಅರಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಇಲ್ಲ. ಯಾರು ಭೇದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮರಣದ ಚಕ್ರದಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ವಿಶ್ವದ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಉದಯ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಯವು ವಿಶ್ವದ ನಿಯಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ನಿಯಮದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಪರಮಾತ್ಮ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿವೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳು ವಿಶ್ವದ ಏಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇರುವ ತತ್ತ್ವವೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನು ಭೇದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದಾಗ ಅವನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನು ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ರೂಪಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ವಿಶ್ವದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಜನನಮರಣದ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ಕಂಡರೂ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯದವನು ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವು ಒಂದೇ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವದ ಆಂತರಿಕ ಏಕತೆಯ ಆಳವಾದ ದಾರ್ಶನಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

ಹೃದಯಮಧ್ಯದ ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರ ಆತ್ಮ — ಕಾಲಾತೀತ ಚೈತನ್ಯ

अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति।
ईशानो भूतभव्यस्य न ततो विजुगुप्सते। एतद्वै तत्॥ 12
अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो ज्योतिरिवाधूमकः।

ಈಶಾನೋ ಭೂತಭವ್ಯಸ್ಯ ಸ ಏವಾದ್ಯ ಸ ಉ ಶ್ವಃ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 13

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅಂಗುಷ್ಠದಷ್ಟಿರುವಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪುರುಷನು ಹೃದಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಅಧಿಪತಿ. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆ ಪರತತ್ತ್ವ. ಅದೇ ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರ ಆತ್ಮನು ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕಾಶದಂತೆ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ. ಅವನೇ ಭೂತ-ಭವ್ಯಗಳ ಅಧಿಪತಿ. ಅವನೇ ಇಂದೂ ಇದ್ದಾನೆ, ನಾಳೆಯೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಇದೇ ಆ ಪರತತ್ತ್ವ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರ" ಎಂಬ ಪದವು ಆತ್ಮನು ಹೃದಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೂಪಕ. ಆತ್ಮನು ಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಕಾಲದಾಚೆಯ ತತ್ತ್ವ — ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಹೃದಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಯೋತಿಯ ರೂಪಕವು ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ಒಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಯೋತಿ. ಅವನೇ ಕಾಲವನ್ನು ಮೀರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಭಯ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮದರ್ಶನವೇ ಜೀವನದ ನಿಜಪ್ರಕಾಶ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೆದುಳಿನ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಜಾಗೃತಿ ಅವನ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಒಳಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಯೋತಿಯ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಒಳಚೈತನ್ಯದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿಯ ಶುದ್ಧತೆ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಫಲ

ಯಥೋದಕಂ ದುರ್ಗಂ ವೃಷ್ಟಂ ಪರ್ವತೇಷು ವಿಧಾವತಿ।
ಏವಂ ಧರ್ಮಾನ್ ಪೃಥಕ್ ಪಶ್ಯನ್ ತಾನೇವಾನುವಿಧಾವತಿ॥ 14
ಯಥೋದಕಂ ಶುದ್ಧೇ ಶುದ್ಧಮಾಸಿಕ್ತಂ ತಾದೃಗೇವ ಭವತಿ।
ಏವಂ ಮುನೇರ ವಿಜಾನತ ಆತ್ಮಾ ಭವತಿ ಗೌತಮ॥ 15

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪರ್ವತದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಮಳೆನೀರು ಅನೇಕ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾರು ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಆ ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲೇ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಂದೇ ಸ್ವರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ಮುನಿಯ ಆತ್ಮವು ಪರತತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಎರಡು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ಮಳೆನೀರು ಪರ್ವತದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಾಗ ಅದು ವಿಭಿನ್ನ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ*

ಇರುವ ವಿಭಿನ್ನತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಯಾರು ಲೋಕವನ್ನು ಭೇದಭಾವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೇ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅವು ಒಂದೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿ. ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಭಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಭೇದದ ದೃಷ್ಟಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಪರಮಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಒಂದೇ ಮೂಲಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ — ಮಳೆ, ನದಿ, ಸಮುದ್ರ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ ಒಂದೇ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವದ ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಏಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳ ನಗರ — ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಅಜ ಆತ್ಮ

ಪುರಮೇಕಾದಶದ್ವಾರಮ್ ಅಜಸ್ಯ ಅವಕ್ರಚೇತಸಃ।
ಅನುಷ್ಠಾಯ ನ ಶೋಚತಿ ವಿಮುಕ್ತಶ್ಚ ವಿಮುಚ್ಯತೇ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 1

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹವು ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ನಗರಿಯಂತೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಜನ್ಮರಹಿತ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತು ಬದುಕುವವನು ದುಃಖಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆ ಪರತತ್ತ್ವ.

ವಿವರಣೆ:- *ಉಪನಿಷತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ನಗರಿಯಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಗರಕ್ಕೆ ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳಿವೆ. 2 ಕಣ್ಣುಗಳು, 2 ಕಿವಿಗಳು, 2 ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು, 1 ಬಾಯಿ, 1 ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ, 1 ಗೂಢದ್ವಾರ, 1 ಮೂತ್ರ, 1 ನಾಭಿ ದ್ವಾರಗಳು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವ ದಾರಿಗಳು. ಈ ದೇಹನಗರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು ಅಜ — ಅಂದರೆ ಜನ್ಮರಹಿತ ಆತ್ಮ. ಅವನು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅರಿದು ಅವನ ನಿಯಮದಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೋ ಅವರು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜನನಮರಣದ ಬಂಧನದಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಚೈತನ್ಯವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಧನ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದ್ವಾರಗಳಂತೆ ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಈ ದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವ ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಮೂಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ದೇಹವು ಒಂದು ನಗರಿಯಂತೆ; ಆತ್ಮನು ಅದರೊಳಗಿನ ರಾಜನಂತೆ. ದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ದುಃಖವನ್ನು ಮೀರಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳು ಮಾಹಿತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ದ್ವಾರಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ದೇಹವನ್ನು "ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳ ನಗರ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮ — ಹಂಸಸ್ವರೂಪ ಚೈತನ್ಯ

ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದ್ ವಸುರ್ ಅಂತರಿಕ್ಷಸದ್ ಹೋತಾ ವೇದಿಷದ್ ಅಥಿಥಿರ್ದುರೋಣಸತ್।
ನೃಷದ್ ವರಸದ್ ಋತಸದ್ ವ್ಯೋಮಸದ್ ಅಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಂ ಬೃಹತ್॥ 2

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಹಂಸಸ್ವರೂಪ ಪರಮಾತ್ಮನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲೂ, ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲೂ, ಯಜ್ಞವೇದಿಯಲ್ಲೂ, ಮನೆಯೊಳಗೂ, ಮಾನವರೊಳಗೂ, ದೇವತೆಗಳೊಳಗೂ, ಸತ್ಯದಲ್ಲೂ, ಆಕಾಶದಲ್ಲೂ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಜಲದಲ್ಲೂ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲೂ, ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಮಹಾಸತ್ಯ ಅವನೇ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. "ಹಂಸ" ಎಂಬ ಪದವು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಅದು ಪವಿತ್ರತೆಯೂ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೂ ಹೊಂದಿದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಒಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತನಲ್ಲ. ಯಜ್ಞವೇದಿಯಲ್ಲೂ, ಗೃಹದಲ್ಲೂ, ಮಾನವರಲ್ಲೂ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲೂ ಅವನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ನದಿ, ಜಲ, ಪರ್ವತ, ಭೂಮಿ — ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಅವನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು "ಬೃಹತ್ ಋತಂ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವನೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅವನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಯೋಗದ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ, ಆಕಾಶದಲ್ಲೂ ಅವನೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಒಂದೇ ದೈವಿಕ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಗಳು, ವಾತಾವರಣ, ನೀರು, ಭೂಮಿ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ವಿಶ್ವದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಮಧ್ಯದ ಆತ್ಮ — ದೇಹವನ್ನು ಮೀರುವ ಚೈತನ್ಯ

ಊರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಾಣಮುನ್ನಯತ್ಯಪಾನಂ ಪ್ರತ್ಯಗಸ್ಯತಿ।
ಮಧ್ಯೇ ವಾಮನಮಾಸೀನಂ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾ ಉಪಾಸತೇ॥ 3
ಅಸ್ಯ ವಿಸ್ರಂಸಮಾನಸ್ಯ ಶರೀರಸ್ಥಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ।

देಹಾದ್ವಿಮುಚ್ಯಮಾನಸ್ಯ ಕಿಮತ್ರ ಪರಿಶಿಷ್ಯತೇ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 4

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪಾನವು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆತ್ಮನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳೂ ಆರಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀವನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಏನು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ? ದೇಹವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿಯುವ ತತ್ತ್ವವೇ ಆತ್ಮ. ಇದೇ ಆ ಪರತತ್ತ್ವ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ; ಅಪಾನ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಚಲನೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಾಗ ದೇಹ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ, ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀವನು ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆದಾಗ ದೇಹವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಈ ಶಕ್ತಿಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ ದೇಹವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮವೇ ಅದರ ಮೂಲ. ದೇಹವು ನಾಶವಾದರೂ ಆತ್ಮ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಚಲನೆಗಳು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸೂಚನೆಗಳು. ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತಾಗ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಆತ್ಮ — ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಚೈತನ್ಯ

ನ ಪ್ರಾಣೇನ ನಾಪಾನೇನ ಮರ್ತ್ಯೋ ಜೀವತಿ ಕಶ್ಚನ।
ಇತರೇಣ ತು ಜೀವನ್ತಿ ಯಸ್ಮಿನ್ನೇತಾವುಪಾಶ್ರಿತೌ॥ 5
ಯೋನಿಮನ್ಯೇ ಪ್ರಪದ್ಯಂತೇ ಶರೀರತ್ವಾಯ ದೇಹಿನಃ।
ಸ್ಥಾಣುಮನ್ಯೇ ಅನುಸಂಯಂತಿ ಯಥಾಕರ್ಮ ಯಥಾಶ್ರುತಮ್॥ 7
ಯ ಏಷ ಸುಪ್ತೇಷು ಜಾಗರ್ತಿ ಕಾಮಂ ಕಾಮಂ ಪುರುಷೋ ನಿರ್ಮಿಮಾಣಃ।
ತದೇವ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ ಬ್ರಹ್ಮ ತದೇವಾಮೃತಮುಚ್ಯತೇ।
ತಸ್ಮಿನ್ ಲೋಕಾಃ ಶ್ರಿತಾಃ ಸರ್ವೇ ತದು ನಾತ್ಯೇತಿ ಕಶ್ಚನ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 8

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಅಪಾನದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ

ವಿವಿಧ ಗರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ಥಾವರ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗಲೂ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ ಇದೆ. ಅದು ಜೀವಿಗಳ ಆಸೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಶುದ್ಧ ತತ್ತ್ವ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದೇ ಅಮೃತ. ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ; ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಲಾರರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜೀವದ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ದೇಹದ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಜೀವದ ಮೂಲ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಅವನ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಜಾಗೃತಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗಲೂ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಜಾಗೃತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಜೀವಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಸಾಧನಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಾಕ್ಷಿ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಈ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರೆ, ಸ್ವಪ್ನ, ಜಾಗೃತಿ — ಈ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ನಿರಂತರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅವನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜನನಮರಣದ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ಚಲನೆ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅದರ ಮೂಲ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ. ಕರ್ಮದಿಂದ ಜೀವನು ವಿವಿಧ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಅಮೃತತತ್ತ್ವ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೀವನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದರೆ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮಾನವನ ಅನುಭವದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿವೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೆಂದು ವಿವರಿಸಿ ಜೀವದ ಆಂತರಿಕ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಆತ್ಮ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ — ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ರೂಪಕಗಳು

ಅಗ್ನಿರ್ಯಥೈಕೋ ಭುವನಂ ಪ್ರವಿಷ್ಟೋ ರೂಪಂ ರೂಪಂ ಪ್ರತಿರೂಪೋ ಬಭೂವ।
ಏಕಸ್ತಥಾ ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ ರೂಪಂ ರೂಪಂ ಪ್ರತಿರೂಪೋ ಬಹಿಶ್ಚ॥ 9
ವಾಯುರ್ಯಥೈಕೋ ಭುವನಂ ಪ್ರವಿಷ್ಟೋ ರೂಪಂ ರೂಪಂ ಪ್ರತಿರೂಪೋ ಬಭೂವ।
ಏಕಸ್ತಥಾ ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ ರೂಪಂ ರೂಪಂ ಪ್ರತಿರೂಪೋ ಬಹಿಶ್ಚ॥ 10
ಸೂರ್ಯೋ ಯಥಾ ಸರ್ವಲೋಕಸ್ಯ ಚಕ್ಷುರ್ ನ ಲಿಪ್ಯತೇ ಚಾಕ್ಷುಷೈರ್ಬಾಹ್ಯದೋಷೈಃ।
ಏಕಸ್ತಥಾ ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ ನ ಲಿಪ್ಯತೇ ಲೋಕದುಃಖೇನ ಬಾಹ್ಯಃ॥ 11

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಒಂದೇ ಅಗ್ನಿ ಲೋಕದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದು ಇರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಕಾರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವರವರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದೇ ವಾಯು ಲೋಕದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅದು

ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಂದೇ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವಾದರೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೋಷಗಳಿಂದ ಅವನು ದೋಷಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಇರುವ ಆತ್ಮನು ಲೋಕದ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮನ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮೂರು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಉದಾಹರಣೆ ಮೊದಲದು. ಒಂದೇ ಅಗ್ನಿ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ ಒಂದೇ. ವಾಯುವಿನ ಉದಾಹರಣೆ ಎರಡನೆಯದು. ವಾಯು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿ. ಮೂರನೆಯದು ಸೂರ್ಯನ ಉದಾಹರಣೆ. ಸೂರ್ಯನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೆಳಕು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೋಷದಿಂದ ಅವನು ದೋಷಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಲೋಕದ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗೂ ಅವನು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ "ನಾನು" ಮತ್ತು "ಇತರೆ" ಎಂಬ ಭೇದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅವನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಅಗ್ನಿಯಂತೆ, ವಾಯುವಿನಂತೆ, ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಆತ್ಮನು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವಾಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಲೋಕದ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ವಿಶ್ವದೊಳಗಿನ ದೈವಿಕ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವರೂಪ ಒಂದೇ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವದ ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ದಾರ್ಶನಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಆತ್ಮ — ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗಿನ ನಿತ್ಯ ಚೈತನ್ಯ

ಏಕೋ ವಶೀ ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ ಏಕಂ ರೂಪಂ ಬಹುಧಾ ಯಃ ಕರೋತಿ।
ತಮಾತ್ಮಸ್ಥಂ ಯೇ ಅನುಪಶ್ಯಂತಿ ಧೀರಾಃ ತೇಷಾಂ ಸುಖಂ ಶಾಶ್ವತಂ ನೇತರೇಷಾಮ್॥12
ನಿತ್ಯೋಽನಿತ್ಯಾನಾಂ ಚೇತನಶ್ಚೇತನಾನಾಂ ಏಕೋ ಬಹೂನಾಂ ಯೋ ವಿಧಧಾತಿ ಕಾಮಾನ್।
ತಮಾತ್ಮಸ್ಥಂ ಯೇ ಅನುಪಶ್ಯಂತಿ ಧೀರಾಃ ತೇಷಾಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಶ್ವತೀ ನೇತರೇಷಾಮ್॥ 13

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಒಂದೇ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆತ್ಮನು ತನ್ನೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿರುವುದನ್ನು ಯಾರು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ; ಇತರರಿಗೆ ಅದು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ನಿತ್ಯನು, ಅನಿತ್ಯ ಜೀವಿಗಳೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯನು. ಒಂದೇ ಆತ್ಮನು ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆತ್ಮನು ತನ್ನೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿರುವುದನ್ನು ಯಾರು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ; ಇತರರಿಗೆ ಅದು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮನ ಏಕತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಿಗಳು ಅನೇಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಇರುವ ನಿಯಂತ್ರಕ. ಅವನು ಅವರ ಜೀವನಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲತತ್ತ್ವ. ಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು; ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಭಾಗವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವಿಗಳ ರೂಪಗಳು ಅನೇಕವಾದರೂ ಅವರೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಶಾಶ್ವತ ಸುಖ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮದರ್ಶನವೇ ಮಾನವನ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳ ರೂಪಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವರ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ವಿನಿಮಯ, ಚೇತನತೆ ಮತ್ತು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸಾಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಮಸುಖದ ಪ್ರಕಾಶ — ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಅತೀತವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ

ತದೇತದಿತಿ ಮನ್ಯಂತೇ ಅನಿರ್ದೇಶ್ಯಂ ಪರಮಂ ಸುಖಮ್।
ಕಥಂ ನು ತದ್ವಿಜಾನೀಯಾಂ ಕಿಮು ಭಾತಿ ವಿಭಾತಿ ವಾ॥ 14
ನ ತತ್ರ ಸೂರ್ಯೋ ಭಾತಿ ನ ಚಂದ್ರತಾರಕಂ ನೇಮಾ ವಿದ್ಯುತೋ ಭಾಂತಿ ಕುತೋಽಯಮಗ್ನಿಃ।
ತಮೇವ ಭಾಂತಮನುಭಾತಿ ಸರ್ವಂ ತಸ್ಯ ಭಾಸಾ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಿಭಾತಿ॥ 15

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪರಮಸುಖವೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು? ಅದು ತಾನೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆವೋ? ಅಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳೂ ಅಲ್ಲ; ಮಿಂಚೂ ಅಲ್ಲ; ಅಗ್ನಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಆ ಪರಮಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪರಮಸುಖ. ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲ ಬೆಳಕುಗಳು — ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಅಗ್ನಿ — ಇವು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕಾಶಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾದ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿ ಪರಮಾತ್ಮ. ಜ್ಞಾನ, ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಯೋತಿ

ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಕಾಣುವ ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಅರಿವಿನ ಬೆಳಕು. ಅದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸೂರ್ಯನಿಗೂ, ಚಂದ್ರನಿಗೂ, ಅಗ್ನಿಗೂ ಮೂಲವಾದ ಪ್ರಕಾಶ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ. ಅದರಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನವೂ, ಅನುಭವವೂ, ಲೋಕವೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮದರ್ಶನವೇ ಪರಮಸುಖದ ಮೂಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅರಿವು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮೆದುಳಿನ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದಲೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿರುವ ಮೂಲ — ವಿಶ್ವವೃಕ್ಷದ ರಹಸ್ಯ

ಊರ್ಧ್ವಮೂಲೋಽವಾಕ್ಶಾಖ ಏಷೋಽಶ್ವತ್ಥಃ ಸನಾತನಃ।
ತದೇವ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ ಬ್ರಹ್ಮ ತದೇವಾಮೃತಮುಚ್ಯತೇ।
ತಸ್ಮಿನ್ ಲೋಕಾಃ ಶ್ರಿತಾಃ ಸರ್ವೇ ತದು ನಾತ್ಯೇತಿ ಕಶ್ಚನ। ಏತದ್ವೈ ತತ್॥ 1

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮೂಲವು ಮೇಲಿದ್ದು ಶಾಖೆಗಳು ಕೆಳಗೆ ಹರಡಿರುವ ಈ ಶಾಶ್ವತ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದಂತೆ ಈ ವಿಶ್ವವಿದೆ. ಅದೇ ಶುದ್ಧ ತತ್ತ್ವ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದೇ ಅಮೃತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಲಾರರು. ಇದೇ ಆ ಪರತತ್ತ್ವ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಒಂದು ವೃಕ್ಷದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರದ ಮೂಲವು ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಖೆಗಳು ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮೂಲವು ಮೇಲಿದ್ದು ಶಾಖೆಗಳು ಕೆಳಗೆ ಹರಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲವು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಮೂಲ; ಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳು ಅವನ ಶಾಖೆಗಳಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವು. ಈ ತತ್ತ್ವವೇ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ. ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಹೊಂದಿವೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವೃಕ್ಷವು ಜೀವಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲವು ಪರಮಚೈತನ್ಯ. ಶಾಖೆಗಳು ಜೀವಿಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಕದ ವೈವಿಧ್ಯ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಶಾಖೆಗಳಾದ ಹೊರಗಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮೂಲವಾದ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಅವನು ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ವಿಶ್ವವು ಒಂದು ಮಹಾವೃಕ್ಷದಂತೆ. ಅದರ ಮೂಲ ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಕಗಳು ಅದರ ಶಾಖೆಗಳು. ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿತವನು ವಿಶ್ವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮರವು ತನ್ನ ಮೂಲದಿಂದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಘಟಕಗಳು ಒಂದು ಮೂಲವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ವೃಕ್ಷದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ವಿಶ್ವ — ಭಯದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಬ್ರಹ್ಮನಿಯಮ

యదిదం కిం చ జగత్ సర్వం ప్రాణ ఏజతి నిఃసృతమ్।
మహద్భయం వజ్రముద్యతం య ఏతద్విదుర్ అమృతాస్తే భవంతి॥ 2
భయాదస్యాగ్నిస్తపతి భయాత్తపతి సూర్యః।
భయాదింద్రశ్చ వాయుశ్చ మృత్యుర్ధావతి పంచమః॥ 3
ఇహ చేదశకద్బోద్ధుం ప్రాక్ శరీరస్య విస్రసః।
తతః సర్గేషు లోకేషు శరీరత్వాయ కల్పతే॥ 4

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅದು ಮಹಾಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತವರು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವದ ನಿಯಮದ ಭಯದಿಂದ ಅಗ್ನಿ ಹೊತ್ತಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ; ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ; ಇಂದ್ರ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ದೇಹವು ಕುಸಿಯುವ ಮೊದಲು ಅರಿಯದಿದ್ದರೆ ಜೀವನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿಶ್ವದ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಮೂಲಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಚಲನೆಯ ಮೂಲವೇ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ. ಅಗ್ನಿ, ಸೂರ್ಯ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮದಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಭಯ" ಎಂಬ ಪದವು ಭೀತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯದಿದ್ದರೆ ಜೀವನು ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಜೀವಿಯ ಒಳಚಲನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಈ ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಜನನಮರಣದ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ :- *ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳು ಪರಮ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯದವನು ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಗಳ ಚಲನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಯಮಿತ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ನಿಯಮವೆಂದು ಹೇಳಿ ವಿಶ್ವದ ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮದರ್ಶನದ ಹಂತಗಳು — ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದವರೆಗೆ

యథా ఆదర్శే తథా ఆత్మని యథా స్వప్నే తథా పితృలోకే।
యథాప్సు పరీవ దదృశే తథా గంధర్వలోకే ఛాయాతపయోరివ బ్రహ్మలోకే॥ 5
ఇంద్రియాణాం పృథగ్భావముదయాస్తమయౌ చ యత్।

ಪೃಥಗುತ್ಪದ್ಯಮಾನಾನಾಂ ಮತ್ವಾ ಧೀರೋ ನ ಶೋಚತಿ॥ 6
ಇಂದ್ರಿಯೇಭ್ಯಃ ಪರಂ ಮನೋ ಮನಸಃ ಸತ್ವಮುತ್ತಮಮ್।
ಸತ್ವಾದಧಿ ಮಹಾನಾತ್ಮಾ ಮಹತೋಽವ್ಯಕ್ತಮುತ್ತಮಮ್॥ 7

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಕನ್ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲೂ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಪಿತೃಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ ಗಂಧರ್ವಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿಯು ದುಃಖಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಸತ್ವ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿ ಉನ್ನತ. ಬುದ್ಧಿಗಿಂತ ಮಹತ್ತತ್ತ್ವ ಉನ್ನತ. ಮಹತ್ತತ್ತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಅವ್ಯಕ್ತ ತತ್ತ್ವ ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮೊದಲ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮದರ್ಶನದ ವಿಭಿನ್ನ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವಂತೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೆಲವು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಅನುಭವವೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ ಅದು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅದು ನೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೆಯ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮದತ್ತ ಸಾಗುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬುದ್ಧಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮಹತ್ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವ್ಯಕ್ತ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಮೊದಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ಮಹತ್ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನು ಅವ್ಯಕ್ತ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕ್ರಮವೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಯೋಗಮಾರ್ಗ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮದರ್ಶನವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಹತ್ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾಗಿದಾಗ ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ದುಃಖವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಳವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದಾರ್ಶನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಯೋಗ — ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಪರಮಗತಿ

ಯದಾ ಪಂಚಾವತಿಷ್ಠಂತೇ ಜ್ಞಾನಾನಿ ಮನಸಾ ಸಹ।
ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ನ ವಿಚೇಷ್ಟತೇ ತಾಮಾಹುಃ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್॥ 10

ತಾಂ ಯೋಗಮಿತಿ ಮನ್ಯಂತೇ ಸ್ಥಿರಾಮಿಂದ್ರಿಯಧಾರಣಾಮ್।
ಅಪ್ರಮತ್ತಸ್ತದಾ ಭವತಿ ಯೋಗೋ ಹಿ ಪ್ರಭವಾಪ್ಯಯೌ॥ 11
ನೈವ ವಾಚಾ ನ ಮನಸಾ ಪ್ರಾಪ್ತುಂ ಶಕ್ಯೋ ನ ಚಕ್ಷುಷಾ।
ಅಸ್ತೀತಿ ಬ್ರುವತೋಽನ್ಯತ್ರ ಕಥಂ ತದುಪಲಭ್ಯತೇ॥ 12

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯೂ ಚಲಿಸದಾಗ ಅದನ್ನು ಪರಮಗತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಗ ಸಾಧಕನು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆರಂಭವೂ ಅಂತ್ಯವೂ ಇವೆ. ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾತಿನಿಂದಲೂ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. "ಅದು ಇದೆ" ಎಂಬ ದೃಢಭಾವದಿಂದ ಅರಿಯುವವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮೊದಲ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಓಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಪರಮಗತಿ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಯೋಗದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಬುದ್ಧಿಯ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದು ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಯೋಗದ ಪರಮಸ್ಥಿತಿ. ಮಾತು, ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾರವು; ಅನುಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನರಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಆಂತರಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸೆಗಳ ಮುಕ್ತಿ — ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅಮೃತಸ್ಥಿತಿ

ಅಸ್ತೀತ್ಯೇವೋಪಲಬ್ಧವ್ಯಸ್ತತ್ತ್ವಭಾವೇನ ಚೋಭಯೋಃ।
ಅಸ್ತೀತ್ಯೇವೋಪಲಬ್ಧಸ್ಯ ತತ್ತ್ವಭಾವಃ ಪ್ರಸೀದತಿ॥ 13
ಯದಾ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಮುಚ್ಯಂತೇ ಕಾಮಾ ಯೇಽಸ್ಯ ಹೃದಿ ಶ್ರಿತಾಃ।
ಅಥ ಮರ್ತ್ಯೋಽಮೃತೋ ಭವತ್ಯತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಮಶ್ನುತೇ॥ 14

यथा सर्वे प्रभिद्यंते हृदयस्येह ग्रंथयः।
ಅಥ ಮರ್ತ್ಯೋಽಮೃತೋ ಭವತ್ಯೇತಾವದ್ಧ್ಯನುಶಾಸನಮ್॥ 15

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು "ಇದು ಇದೆ" ಎಂಬ ದೃಢಭಾವದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಅರಿತವನಿಗೆ ಅದರ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೋ ಆಗ ಮರಣಧರ್ಮಿಯು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳು ಭೇದಗೊಂಡಾಗ ಮರಣಧರ್ಮಿಯು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಉಪದೇಶದ ಸಾರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮೊದಲ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಕೇವಲ ತರ್ಕದಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅದು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ. "ಇದು ಇದೆ" ಎಂಬ ದೃಢನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಆಸೆಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಸೆಗಳು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಸೆಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಮೃತತ್ವ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಅಂತಿಮ ಫಲವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಆಸೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಭೇದಗೊಂಡಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಮರಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಧ್ಯಾನ, ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಸೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗಿದಾಗ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ. ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಿವೃತ್ತಿಯೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸಂಕೇತ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆಸೆಗಳ ಬಂಧನವೇ ಮಾನವನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅವು ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುವಾಗ ಮರಣಧರ್ಮಿಯು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಬಂಧನಗಳು ಕಳಚಿದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಸೆಗಳು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಮುಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ನರಮಂಡಲವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಜಾಲದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವೂ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಉಪನಿಷತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗ — ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರ ಆತ್ಮದ ಅರಿವು

ಶತಂ ಚೈಕಾ ಚ ಹೃದಯಸ್ಯ ನಾಡ್ಯಸ್ತಾಸಾಂ ಮೂರ್ಧಾನಮಭಿನಿಃಸೃತೈಕಾ।

तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विश्वङ्ङ्न्या उत्क्रमणे भवन्ति॥ 16

ತಯೋರ್ಧ್ವಮಾಯನ್ನಮೃತತ್ವಮೇತಿ ವಿಶ್ವಙ್ಙ್ನ್ಯಾ ಉತ್ಕ್ರಮಣೇ ಭವಂತಿ॥ 16
ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರಃ ಪುರುಷೋಽಂತರಾತ್ಮಾ ಸದಾ ಜನಾನಾಂ ಹೃದಯೇ ಸಂನಿವಿಷ್ಟಃ।
ತಂ ಸ್ವಾಚ್ಛರೀರಾತ್ ಪ್ರವೃಹೇನ್ ಮುಂಜಾದಿವೇಷೀಕಾಂ ಧೈರ್ಯೇಣ।
ತಂ ವಿದ್ಯಾಚ್ಛುಕ್ರಮಮೃತಂ ತಂ ವಿದ್ಯಾಚ್ಛುಕ್ರಮಮೃತಮಿತಿ॥ 17

ಕಠೋಪನಿಷದ್ ಅಧ್ಯಾಯ 2 ವಲ್ಲಿ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದಿಂದ ನೂರು ಒಂದು ನಾಡಿಗಳು ಹರಡಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ನಾಡಿ ತಲೆಯತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಜೀವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಡುವವರು ಬೇರೆ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗುಷ್ಠದಷ್ಟಿರುವಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಜನರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಮುಂಜ ಗಿಡದಿಂದ ಒಳಗಿನ ತಂತಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಂತೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅರಿಯಬೇಕು. ಅವನೇ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ. ಅವನನ್ನೇ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಮೃತವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎರಡು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೃದಯನಾಡಿಗಳ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಡಿ ತಲೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಚೈತನ್ಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವುದನ್ನು ಅಮೃತತ್ವದ ದಾರಿ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಚೈತನ್ಯ. ಮುಂಜ ಗಿಡದ ತಂತಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಂತೆ ದೇಹದಿಂದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದನ್ನು ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಧೈರ್ಯ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲವು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಜಾಲದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನಡುವೆ ಮಹತ್ವದ ಸಂವಹನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಅದು ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಯ ಫಲ.

ಶ್ರವಣಾಯಾಪಿ ಬಹುಭಿರ್ಯೋ ನ ಲಭ್ಯಃ ಶ್ರೀವನ್ತೋ 'ಪಿ ಬಹವೋ ಯಃ ನ ವಿದ್ಯುಃ
ಆಶ್ಚರ್ಯೋ ವಕ್ತಾ ಕುಶಲೋ 'ಸ್ಯ ಲಬ್ಧಾ 'ಶ್ಚರ್ಯೋ ಜ್ಞಾನತಃ ಕುಶಲಃ

ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು (1.2.7)

ಸರಳಾರ್ಥ: ಅನೇಕರು ಕೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿದವರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವರು ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಗುರು ಅಪರೂಪ, ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಶಿಷ್ಯನೂ ಅಪರೂಪ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಶಿಕ್ಷಕ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಅಂತಹ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಅವಕಾಶ ಇನ್ನೂ ಅಪರೂಪ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಅಂತಹ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿ ಬಂದರೆ, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪ."*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಪರೂಪತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕೇವಲ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕರು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲ, ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರಿಯಬೇಕಾದದ್ದು. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೋಧಿಸುವ ಗುರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಯೋಗ್ಯ ಶಿಷ್ಯ – ಇಬ್ಬರೂ ಅಪರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಅದು ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಯ ಫಲ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಇಲ್ಲಿ "ಶ್ರವಣ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಕೇಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಮುಖವಾಗಿಸುವುದು. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದದ್ದು. "ಆಶ್ಚರ್ಯ" ಎಂಬ ಪದವು ಈ ಜ್ಞಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಅತೀತವಾದದ್ದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಗುರುಬೋಧೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದು ಕೇವಲ ಮಾತಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಮಾನವ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೇಳುವುದರಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಬರದು; ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಗಮನ ಅಗತ್ಯ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "deep learning" ಅಥವಾ "experiential learning" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು Experiential learning ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ— ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವು ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಊಹಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ.

ಇಂದ್ರಿಯೇಭ್ಯಃ ಪರಾ ಹ್ಯರ್ಥ ಅರ್ಥೇಭ್ಯಶ್ಚ ಪರಂ ಮನಃ
ಮಾನಸಸ್ತು ಪರ ಬುದ್ಧಿರ್ಬುದ್ಧೇರಾತ್ಮ ಮಹಾನ್ ಪರಾಃ –

ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು (1.3.10)

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ವಿಷಯಗಳು (ಅರ್ಥಗಳು) ಮೇಲು; ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಮೇಲು; ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿ ಮೇಲು; ಬುದ್ಧಿಗಿಂತ ಆತ್ಮ (ಮಹತ್ ತತ್ತ್ವ) ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾಗಿದೆ. ("ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾಚೆಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ; ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಾಚೆಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ; ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು ಆತ್ಮ.")*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿ ಉನ್ನತವಾದುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ವಿವೇಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವುದು ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಗುರುತಿಸದೇ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *"ಇಂದ್ರಿಯ–ಅರ್ಥ–ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿ–ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಕ್ರಮವು ಹೊರಮುಖದಿಂದ ಒಳಮುಖಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. "ಮಹಾನ್" ಎಂದರೆ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಥವಾ ಸಮಷ್ಟಿ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ದಾಟಿ, ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದು ಮೆದುಳಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು (ಅರಿವಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು) ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು ನರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗ್ರಹಣ (perception), ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳ ಹಂತಗಳು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರಿವಿನ ಶ್ರೇಣಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಮಂತ್ರವು ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವವನು ಅದರ ಸಾರ ಪಡೆಯುವವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿರಳರು

ಶ್ರವಣಾಯಾಪಿ ಬಹುಭಿರ್ಯೋ ನ ಲಭ್ಯಃ ಶೃಣ್ವನ್ತೋಽಪಿ ಬಹವೋ ಯಂ ನ ವಿದ್ಯುಃ |
ಆಶ್ಚರ್ಯೋ ವಕ್ತಾ ಕುಶಲೋ ಅಸ್ಯ ಲಬ್ಧಾಶ್ಚರ್ಯೋ ಜ್ಞಾತಾ ಕುಶಲಾನುಶಿಷ್ಟಃ ||

ಕಠೋಪನಿಷತ್ - ಎರಡನೇ ವಲ್ಲಿ - ಶ್ಲೋಕ -7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನು ಬಹುಜನರ ಶ್ರವಣಕ್ಕೂ ಲಭ್ಯನಲ್ಲ : ಶ್ರವಣಮಾಡಿದ ಮೇಲೂ ಈತನನ್ನು ಬಹುಜನರು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕಾರವಿಲ್ಲದುದರಿಂದ ಅರಿಯರು. ಇವನನ್ನು ಹೇಳುವವನು ಆಶ್ಚರ್ಯನು, ಪಡೆಯುವವನು ಆಶ್ಚರ್ಯನು. ಕುಶಲನಿಂದ ಅನುಶಿಷ್ಟನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯನು. (ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯನು ಎಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.) ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬನು ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ಆಶ್ಚರ್ಯನು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಷಯನಾದವನು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನನು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳುವವನೂ ಕೇಳುವವನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯನೇ ಸರಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ರೀಶಂಕರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅದೃಷ್ಟ ಪೂರ್ವಂ ಅದ್ಭುತಂ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ದೃಶ್ಯಮಾನಂ ಆಶ್ಚರ್ಯಂ ಅಂದರೆ, ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಂಡು ಕೇಳದ, ಊಹಿಸಲೂ ಆಗದ ಅದ್ಭುತವೂ ಆಗಿರುವ ವಸ್ತುವು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕಂಡರೆ ಅದು ಆಶ್ಚರ್ಯ.

ಅಧ್ಯಾಯ-11

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್

ಎರಡು ವಿಧದ ವಿದ್ಯೆಗಳು — ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮದ ಅರಿವು

ತಸ್ಮೈ ಸ ಹೋವಾಚ — ದ್ವೇ ವಿದ್ಯೇ ವೇದಿತವ್ಯೇ ಇತಿ ಹ ಸ್ಮ ಯದ್ ಬ್ರಹ್ಮವಿದೋ ವದಂತಿ ಪರಾ ಚೈವಾಪರಾ ಚ॥ 4
ತತ್ರಾಪರಾ ಋಗ್ವೇದೋ ಯಜುರ್ವೇದಃ ಸಾಮವೇದೋಽಥರ್ವವೇದಃ ಶಿಕ್ಷಣಾ ಕಲ್ಪೋ ವ್ಯಾಕರಣಂ ನಿರುಕ್ತಂ
ಛಂದೋ ಜ್ಯೋತಿಷಮಿತಿ। ಅಥ ಪರಾ ಯಯಾ ತದಕ್ಷರಮಧಿಗಮ್ಯತೇ॥ 5
ಯತ್ ತದದೃಶ್ಯಮಗ್ರಾಹ್ಯಮಗೋತ್ರಮವರ್ಣಮಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರಂ ತದಪಾಣಿಪಾದಮ್।
ನಿತ್ಯಂ ವಿಭುಂ ಸರ್ವಗತಂ ಸುಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ತದವ್ಯಯಂ ಯದ್ಭೂತಯೋನಿಂ ಪರಿಪಶ್ಯಂತಿ ಧೀರಾಃ॥ 6
ಯಥೋರ್ಣನಾಭಿಃ ಸೃಜತೇ ಗೃಹ್ಣತೇ ಚ ಯಥಾ ಪೃಥಿವ್ಯಾಮೋಷಧಯಃ ಸಂಭವಂತಿ।
ಯಥಾ ಸತಃ ಪುರುಷಾತ್ ಕೇಶಲೋಮಾನಿ ತಥಾಕ್ಷರಾತ್ ಸಂಭವತೀಹ ವಿಶ್ವಮ್॥ 7

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಥಮ ಮುಂಡಕ - ಮೊದಲ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಎರಡು ವಿಧದ ವಿದ್ಯೆಗಳು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದವು — ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ. ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಅಥರ್ವವೇದ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣಾ, ಕಲ್ಪ, ವ್ಯಾಕರಣ, ನಿರುಕ್ತ, ಛಂದಸ್ಸು, ಜ್ಯೋತಿಷ — ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗಳು. ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಕೈಗೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನಿಗೆ ಗೋತ್ರವಿಲ್ಲ, ವರ್ಣವಿಲ್ಲ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಲ್ಲ, ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವನು ನಿತ್ಯನು, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯು, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮನು, ಅವ್ಯಯನು. ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲ. ಧೀರರು ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹುಳವು ತನ್ನೊಳಗಿಂದಲೇ ಜಾಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ, ಜೀವಿಯಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ — ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಈ ವಿಶ್ವವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ — ಇದು ಗ್ರಂಥಗಳು, ಭಾಷೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳ ಜ್ಞಾನ. ಇವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದರೂ ಅವು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅರಿವು. ಇದು ಅನುಭವದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಜ್ಞಾನ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮನು ರೂಪರಹಿತ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲ. ಕೊನೆಯ ಮಂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಳವು ತನ್ನೊಳಗಿಂದ ಜಾಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತೆ, ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ವಿಶ್ವವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವಾಗ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ. ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜ್ಞಾನಿಯು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಎರಡು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಭೇದವನ್ನು ಪರಾ ಮತ್ತು ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ — ನಾಮರೂಪಗಳ ಉದ್ಭವ

ತಪಸಾ ಚೀಯತೇ ಬ್ರಹ್ಮ ತತೋಽನ್ನಮಭಿಜಾಯತೇ।
ಅನ್ನಾತ್ ಪ್ರಾಣೋ ಮನಃ ಸತ್ಯಂ ಲೋಕಾಃ ಕರ್ಮಸು ಚಾಮೃತಮ್॥ 8
ಯಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವವಿದ್ ಯಸ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಯಂ ತಪಃ।
ತಸ್ಮಾದೇತದ್ ಬ್ರಹ್ಮ ನಾಮ ರೂಪಮನ್ನಂ ಚ ಜಾಯತೇ॥ 9

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಥಮ ಮುಂಡಕ - ಮೊದಲ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮನ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಸತ್ಯ, ಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಅಮೃತತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಸರ್ವವಿದನೂ ಆಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನ ತಪಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ. ಅದರಿಂದಲೇ ನಾಮ, ರೂಪ ಮತ್ತು ಅನ್ನ ಎಂಬ ಸೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನ ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಸೃಜನಶಕ್ತಿ. ಈ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವೃದ್ಧಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅನ್ನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನವೇ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನದ ಮೂಲ. ಅನ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಸರ್ವಜ್ಞ. ಅವನ ಜ್ಞಾನತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಾಮರೂಪಗಳ ಪ್ರಪಂಚ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಒಳಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮನ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಪಂಚ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅನ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಜೀವಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯೂ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ತಪಸ್ಸು, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಅಮೃತಾತ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ತಪಃಶ್ರದ್ಧೇ ಯೇ ಹ್ಯುಪವಸಂತ್ಯರಣ್ಯೇ ಶಾಂತಾ ವಿದ್ವಾಂಸೋ ಭೈಕ್ಷ್ಯಚರ್ಯಾಂ ಚರಂತಃ।

ಸೂರ್ಯದ್ವಾರೇಣ ತೇ ವಿರಜಾಃ ಪ್ರಯಾಂತಿ ಯತ್ರಾಮೃತಃ ಸ ಪುರುಷೋ ಹ್ಯವ್ಯಯಾತ್ಮಾ॥ (11)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 1ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾರು ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಾ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ ಭಿಕ್ಷಾಚರಣೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆವೋ, ಅವರು ಪಾಪರಹಿತರಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾದ ಅವ್ಯಯಾತ್ಮನಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂಬ ಎರಡು ಮಹತ್ವದ ಆಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಅರಣ್ಯವಾಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಲೋಕಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಒಳಮುಖ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಶಾಂತರು" ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದವರು. "ವಿದ್ವಾಂಸರು" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. "ಭೈಕ್ಷ್ಯಚರ್ಯೆ" ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದ ಸರಳ ಜೀವನ, ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು. ಇಂತಹ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವವರು ಕ್ರಮೇಣ ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ "ವಿರಜಾ"ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸೂರ್ಯದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಪರಮಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನೆ. ಶ್ರದ್ಧೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅರಣ್ಯವಾಸವು ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಅಂತರ್ಮುಖ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಸಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು "ಸೂರ್ಯದ್ವಾರ" ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದಾರಿಯಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ ಯೋಗಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜನನ-ಮರಣ ಚಕ್ರದ ಬಂಧನ ಇಲ್ಲ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ಅರಣ್ಯ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಅಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. "ಭಿಕ್ಷಾಚರಣೆ" ಎಂದರೆ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ದೇವಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗುವುದು. "ಸೂರ್ಯದ್ವಾರ" ಎಂಬುದು ಪರಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉದಯವಾದಾಗ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಂಧಕಾರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲಕವೇ ಜೀವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ತಪಸ್ಸು, ಶ್ರದ್ಧೆ, ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಚಿತ್ತದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವವರು ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲರು. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದಾಗ ಜೀವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾದ ಅವ್ಯಯಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ವಿಕಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವೂ ತಪಸ್ಸಿನಂತಿರುವ ನಿಯಮಿತ ಜೀವನ, ಸರಳ ಆಹಾರ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನಶಾಂತಿ ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಧನೆಗಳು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ "ಅಮೃತಸ್ಥಿತಿ" ಎಂಬುದು ಇದೇ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮಫಲಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಂತರ ಗುರುಮುಖದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಪರೀಕ್ಷ್ಯ ಲೋಕಾನ್ ಕರ್ಮಚಿತಾನ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ನಿರ್ವೇದಮಾಯಾನ್ ನಾಸ್ತ್ಯಕೃತಃ ಕೃತೇನ।
ತದ್ವಿಜ್ಞಾನಾರ್ಥಂ ಸ ಗುರುಮೇವಾಭಿಗಚ್ಛೇತ್ ಸಮಿತ್ಪಾಣಿಃ ಶ್ರೋತ್ರಿಯಂ ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠಮ್॥ (12)
ತಸ್ಮೈ ಸ ವಿದ್ವಾನ್ ಉಪಸನ್ನಾಯ ಸಮ್ಯಕ್ ಪ್ರಶಾಂತಚಿತ್ತಾಯ ಶಮಾನ್ವಿತಾಯ।
ಯೇನಾಕ್ಷರಂ ಪುರುಷಂ ವೇದ ಸತ್ಯಂ ಪ್ರೋವಾಚ ತಾಂ ತತ್ತ್ವತೋ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಮ್॥ (13)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 1ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಜ್ಞಾನಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು, ನಾಶವಂತವಾದ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ನಾಶರಹಿತವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನು ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಮಿಧೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ವೇದಗಳನ್ನು ತಿಳಿದ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠನಾದ ಗುರುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಗುರುವು ಸಮ್ಯಕವಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸಿದ, ಶಾಂತಚಿತ್ತನಾದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಅಕ್ಷರಸ್ವರೂಪನಾದ ಸತ್ಯಪುರುಷನನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಮಂತ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮಹತ್ವದ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮಾನವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಫಲಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಧರ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಕೂಡ ಕಾಲಬದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಲೋಕಗಳೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಾಗ್ಯವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. "ಸಮಿತ್ಪಾಣಿ" ಎಂಬ ಪದವು ವಿನಯ ಮತ್ತು ಸೇವಾಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಶ್ರೋತ್ರಿಯ" ಎಂದರೆ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತನಾದ ಗುರು. "ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದವರು. ಅಂತಹ ಗುರು ಮಾತ್ರ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಬಲ್ಲನು. ಶಿಷ್ಯನು ಸಹ ಶಾಂತಚಿತ್ತನಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆಗ ಗುರುವು ಅವನಿಗೆ ಅಕ್ಷರಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತವು ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ. ಸಾಧಕನು ಇಂದ್ರಿಯಸುಖಗಳ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖ ಮಾಡಬೇಕು. "ಗುರುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು" ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುವು ಸಾಧಕನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಆತ್ಮಚೇತನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ "ಅಕ್ಷರಪುರುಷ" ಎಂಬ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು" ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಅನುಭವಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. "ಸಮಿತ್ಪಾಣಿ" ಎಂಬುದು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಸಂಕೇತ. ಗುರು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ತತ್ತ್ವ. ಶಿಷ್ಯನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಬೆಳಕೇ ಗುರುತತ್ತ್ವ. ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆಂತರಿಕ ಗುರುತತ್ತ್ವವೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರಪುರುಷ ಎಂಬುದು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ, ಅದು ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳು ಅನೇಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜ್ಞಾನಿಯು ಆತ್ಮಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿನಯದಿಂದ ಗುರುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ, ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ ಪರಮಸತ್ಯವಾದ ಅಕ್ಷರಾತ್ಮನು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಮನೋವಿಕಾಸದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವೂ ಜೀವನದ ಗಾಢ ಅನುಭವಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅರ್ಥದ ಹುಡುಕಾಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧವು ಜ್ಞಾನ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ. ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯು ಶಿಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಆಳವಾದ ಚೇತನದ ಅರಿವಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ "ಅಕ್ಷರಪುರುಷ" ಎಂಬುದು ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಶಾಶ್ವತ ಚೇತನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ತತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ.*

ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಉದ್ಭವ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ತದೇತತ್ ಸತ್ಯಂ ಯಥಾ ಸುದೀಪ್ತಾತ್ ಪಾವಕಾತ್ ವಿಸ್ಫುಲಿಂಗಾಃ ಸಹಸ್ರಶಃ ಪ್ರಭವಂತೇ ಸರೂಪಾಃ।
ತಥಾಕ್ಷರಾದ್ ವಿಭಿದಾಃ ಸೌಮ್ಯ ಭಾವಾಃ ಪ್ರಜಾಯಂತೇ ತತ್ರ ಚೈವಾಪಿ ಯಂತಿ॥ (1)
ದಿವ್ಯೋ ಹ್ಯಮೂರ್ತಃ ಪುರುಷಃ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರೋ ಹ್ಯಜಃ।
ಅಪ್ರಾಣೋ ಹ್ಯಮನಾಃ ಶುಭ್ರೋ ಹ್ಯಕ್ಷರಾತ್ ಪರತಃ ಪರಃ॥ (2)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 1ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹೇ ಸೌಮ್ಯನೇ, ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಚಿಂಕುಗಳು ಹೊರಬಂದು ಅದೇ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವಂತೆ, ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಆ ಪರಮಪುರುಷನು ದಿವ್ಯಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದು ರೂಪರಹಿತನು. ಅವನು ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು. ಅವನು ಜನನರಹಿತನು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವನಲ್ಲ, ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದು ಅಕ್ಷರತತ್ತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪರಮವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಮಂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಚಿಂಕುಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಅಗ್ನಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳು, ಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ರೂಪಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯ ಎಲ್ಲವೂ ಅದೇ ಪರಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಂತ್ರವು ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ದಿವ್ಯಸ್ವರೂಪನು, ರೂಪರಹಿತನು ಮತ್ತು ಕಾಲದಿಂದ ಮೀರಿದವನು. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೂ ಮತ್ತು ಹೊರಗೂ ಇರುವ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯ. "ಅಪ್ರಾಣ" ಮತ್ತು "ಅಮನಃ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಆತ್ಮನು ದೇಹದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೀರಿದವನು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವನು ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮವೆಂದರೆ ಸರ್ವಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ*

ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ತ ಚೈತನ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂಬ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಾಧನೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಯೋಗದ ಪರಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಇವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಶ್ಚಲ ಚೇತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಮೂಲವಾದ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಚಿಂಕುಗಳು ಜೀವಿಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಸ್ವಭಾವವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೊಳಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಅಡಗಿದೆ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾದಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿದು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ" ಎಂಬ ಪದವು ಪರಮಾತ್ಮನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆಳದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಶಾಶ್ವತ ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವ ತತ್ತ್ವವು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಂದು ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೇತನದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಒಂದು ಮೂಲ ಚೇತನದ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳಿವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೂಪಗಳು.

ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಉದ್ಭವ

ಎತಸ್ಮಾಜ್ಜಾಯತೇ ಪ್ರಾಣೋ ಮನಃ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಚ।
ಖಂ ವಾಯುರ್ಜ್ಯೋತಿರಾಪಃ ಪೃಥಿವೀ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಧಾರಿಣೀ॥ (3)
ಅಗ್ನೀರ್ಮೂರ್ಧಾ ಚಕ್ಷುಷೀ ಚಂದ್ರಸೂರ್ಯೌ ದಿಶಃ ಶ್ರೋತ್ರೇ ವಾಗ್ ವಿವೃತಾಶ್ಚ ವೇದಾಃ।
ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣೋ ಹೃದಯಂ ವಿಶ್ವಮಸ್ಯ ಪದ್ಭ್ಯಾಂ ಪೃಥಿವೀ ಹ್ಯೇಷ ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ॥ (4)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 1ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆತನಿಂದಲೇ ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಜಲ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಭೂಮಿ ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಆ ಮಹಾಪುರುಷನಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯೇ ತಲೆಯಂತೆ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಂತೆ, ದಿಕ್ಕುಗಳು ಅವನ ಕಿವಿಗಳಂತೆ, ವೇದಗಳು ಅವನ ವಾಕಿನಂತೆ ಇವೆ. ವಾಯುವೇ ಅವನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ವಿಶ್ವವೇ ಅವನ ಹೃದಯ. ಭೂಮಿಯು ಅವನ ಪಾದಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗಿನ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಮಂತ್ರವು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನಗಳು. ಇವುಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಮೂಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಾದ ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಜಲ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ವಿಶ್ವದ ಭೌತಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೂ ಕೂಡ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಮಹಾಪುರುಷನ ದೇಹದಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿ ಅವನ ತಲೆಯಂತೆ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಂತೆ, ದಿಕ್ಕುಗಳು ಅವನ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಮತ್ತು ವೇದಗಳು ಅವನ ವಾಕಿನಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವೂ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗಿನ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ವಿವಿಧ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಕೇವಲ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ತ ವಿಶ್ವದ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವವನ್ನು ಮಹಾಪುರುಷನ ದೇಹದಂತೆ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ವಪುರುಷದ ಚಿತ್ರಣವು ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಕೇತ. ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಅಗ್ನಿ, ದಿಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ವಿವಿಧ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾದಾಗ ಅವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೇ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. "ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ" ಎಂಬ ಪದವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೊಳಗೂ ಒಂದೇ ಪರಮಾತ್ಮನಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಂಚಭೂತಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದು ತಿಳಿದು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿಶ್ವದ ಏಕತೆಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂಲಭೂತ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳೂ ಕೂಡ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಅದೇ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನವು ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು.

ಪರಮಪುರುಷನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಯಜ್ಞಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಉದ್ಭವ

ತಸ್ಮಾದಗ್ನಿಃ ಸಮಿಧೋ ಯಸ್ಯ ಸೂರ್ಯಃ ಸೋಮಾತ್ ಪರ್ಜನ್ಯ ಓಷಧಯಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ।
ಪುಮಾನ್ ರೇತಃ ಸಿಂಚತಿ ಯೋಷಿತಾಯಾಂ ಬಹ್ವೀಃ ಪ್ರಜಾಃ ಪುರುಷಾತ್ ಸಂಪ್ರಸೂತಾಃ॥ (5)
ತಸ್ಮಾದೃಚಃ ಸಾಮ ಯಜೂಂಷಿ ದೀಕ್ಷಾ ಯಜ್ಞಾಶ್ಚ ಸರ್ವೇ ಕ್ರತವೋ ದಕ್ಷಿಣಾಶ್ಚ।

संवत्सरश्च यजमानश्च लोकाः सोमो यत्र पवते यत्र सूर्यः॥ (6)

तस्माच्च देवा बहुधा सम्प्रसूताः साध्या मनुष्याः पशवो वयांसि।

प्राणापानौ व्रीहियवौ तपश्च श्रद्धा सत्यं ब्रह्मचर्यं विधिश्च॥ (7)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 1ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆ ಪರಮಪುರುಷನಿಂದಲೇ ಅಗ್ನಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಸೂರ್ಯನು ಅದರ ಇಂಧನದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಂದ್ರನಿಂದ ಮಳೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನು ತನ್ನ ಬೀಜವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯೊಳಗೆ ಹರಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಪರಮತತ್ತ್ವದಿಂದ ಋಗ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ದೀಕ್ಷೆ, ಯಜ್ಞಗಳು, ವಿವಿಧ ಕ್ರತುಗಳು ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಕಾಲಚಕ್ರವಾದ ವರ್ಷ, ಯಜಮಾನರು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ-ಚಂದ್ರ ಸಂಚರಿಸುವ ಲೋಕಗಳೂ ಅವನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ದೇವತೆಗಳು, ಸಾಧ್ಯಾಂಗಳು, ಮನುಷ್ಯರು, ಪಶುಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜೋಳದಂತಹ ಅನ್ನಧಾನ್ಯಗಳು, ತಪಸ್ಸು, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸತ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವಿಧಾನಗಳೂ ಅವನಿಂದಲೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಕ್ರವು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಆಧಾರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಮಳೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ, ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮಳೆಯ ಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಯಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾನವನ ಜನನವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವೇದಗಳು, ಯಜ್ಞಗಳು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳು ಕೂಡ ಪರಮತತ್ತ್ವದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮಮಾರ್ಗವು ಕೇವಲ ಮಾನವನ ಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮನುಷ್ಯರು, ಪಶುಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಪರಮಪುರುಷನಿಂದಲೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಅನ್ನಧಾನ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಇವುಗಳೂ ಜೀವಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೈವಿಕ ಗುಣಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಧಾನ್ಯಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸಾಧಕನ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳು ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೇ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವೂ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಸೂರ್ಯ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಚಂದ್ರ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ದೈವಿಕ ಕೃಪೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದು ಔಷಧಿಗಳು ಜೀವನದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯಜ್ಞಗಳು ಜೀವಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನಗಳ

ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಚಲನವಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ತತ್ತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅರಿವಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಒಂದು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ, ಧರ್ಮ, ಜೀವಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಜೀವನ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಧರ್ಮ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿ, ಮಳೆಯ ಚಕ್ರ, ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳ ಜನನ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳು. ಆಧುನಿಕ ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಇದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವಜಗತ್ತು ಒಂದು ಸಮತೋಲನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತರಾತ್ಮವೇ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯಾಗ್ರಂಥಿಯ ವಿಮೋಚನೆ

ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಭವಂತಿ ತಸ್ಮಾತ್ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ ಸಮಿಧಃ ಸಪ್ತ ಹೋಮಾಃ।
ಸಪ್ತ ಇಮೇ ಲೋಕಾಃ ಯೇಷು ಚರಂತಿ ಪ್ರಾಣಾಃ ಗುಹಾಶಯಾ ನಿಹಿತಾಃ ಸಪ್ತ ಸಪ್ತ॥ (8)
ಅತಃ ಸಮುದ್ರಾ ಗಿರಯಶ್ಚ ಸರ್ವೇಸ್ಮಾತ್ ಸ್ಯಂದಂತೇ ಸಿಂಧವಃ ಸರ್ವರೂಪಾಃ।
ಅತಶ್ಚ ಸರ್ವಾ ಓಷಧಯೋ ರಸಾಶ್ಚ ಯೇನೈಷ ಭೂತೈಸ್ತಿಷ್ಠತೇ ಹ್ಯಂತರಾತ್ಮಾ॥ (9)
ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ವಿಶ್ವಂ ಕರ್ಮ ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಾಮೃತಮ್।
ಏತದ್ಯೋ ವೇದ ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾಯಾಂ ಸೋಽವಿದ್ಯಾಗ್ರಂಥಿಂ ವಿಕಿರತೀಹ ಸೌಮ್ಯ॥ (10)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 1ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವದಿಂದ ಏಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಏಳು ಸಮಿಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಏಳು ಹೋಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಗಳು ವಾಸಿಸುವ ಏಳು ಲೋಕಗಳೂ ಅವನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿವೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಸಮುದ್ರಗಳು, ಪರ್ವತಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನದಿಗಳು ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಪೋಷಕ ರಸಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲದೊಳಗೆ ಅಂತರಾತ್ಮನಾಗಿ ಆತನೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೂ ಆ ಪುರುಷನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಕರ್ಮ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವೆಲ್ಲವೂ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಯಾರು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಜ್ಞಾನದ ಬಂಧನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲೇ ಮುರಿದು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ವಿಶ್ವದ ಆಂತರಿಕ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. “ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ” ಎಂಬುದು ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳನ್ನು ಏಳು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. “ಸಪ್ತ ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಸಪ್ತ ಸಮಿಧೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ಹೋಮಗಳು” ಎಂಬುದು

ಜೀವನದ ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೂಪಕ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯವೂ ಒಂದು ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು "ಹೃದಯಗುಹೆ"ಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿವೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಜೀವಿಯ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯಕೇಂದ್ರವೇ ಹೃದಯ ಎಂಬುದು. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರಗಳು, ಪರ್ವತಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅದೇ ಪರಮತತ್ತ್ವದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರಾತ್ಮನಾಗಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯವೇ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಂತ್ರವು ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೇ ಪರಮಪುರುಷನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಜ್ಞಾನದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದು. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ವಿವಿಧ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಚಿತ್ತವು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು "ಹೃದಯಾಕಾಶ" ಅಥವಾ "ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಈ ದಿವ್ಯಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವನು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಿಯೊಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ಥರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಹೃದಯಗುಹೆ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅಂತರಾತ್ಮನನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲತತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೇ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ರಹಸ್ಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೂ ಒಂದೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಜೀವಿಯೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದ ಸಾಧನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಜ್ಞಾನದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮುರಿದು ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜೀವಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನರಮಂಡಲ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಮುದ್ರಗಳು, ನದಿಗಳು, ಪರ್ವತಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳು ಒಂದು ಸಮತೋಲನದ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಜೀವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ :- ಅನೇಕ ಆಚಾರ್ಯರು "ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ" ಎಂಬುದನ್ನು **ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಜ್ಞಾನ ದ್ವಾರಗಳು** ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ರಮ	**ಪ್ರಾಣದ ರೂಪ**	**ಅರ್ಥ**
1	ಬಲ ಕಣ್ಣು	ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ

ಕ್ರಮ	ಪ್ರಾಣದ ರೂಪ	ಅರ್ಥ
2	ಎಡ ಕಣ್ಣು	ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ
3	ಬಲ ಕಿವಿ	ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ
4	ಎಡ ಕಿವಿ	ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ
5	ಬಲ ನಾಸಿಕ	ಉಸಿರಾಟ / ವಾಸನೆ
6	ಎಡ ನಾಸಿಕ	ಉಸಿರಾಟ / ವಾಸನೆ
7	ಬಾಯಿ	ವಾಕ್ಷಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪ್ರವೇಶ

ಈ ಏಳು ದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ **ಜೀವನ ಅನುಭವಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ**. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು "ಪ್ರಾಣ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. "ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ" ಎಂದರೆ ಈ ಪ್ರಮುಖ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮ	ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಯ
1	ಪ್ರಾಣ	ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಚಲನೆ
2	ಅಪಾನ	ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಮುಖ ಶಕ್ತಿ
3	ಸಮಾನ	ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ
4	ಉದಾನ	ವಾಕ್ಷಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮುಖ ಶಕ್ತಿ
5	ವ್ಯಾನ	ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು
6	ನಾಗ / ಕೂರಮ	ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆಗಳು
7	ಕೃಕರ / ದೇವದತ್ತ	ಹಿಕ್ಕು, ಜಂಭ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು :- ಇಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಲೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವ ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. "ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಾಃ, ಸಪ್ತ ಅರ್ಚಿಷಃ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಣದ ಏಳು ಪ್ರಕಾಶಮಯ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಚಿತ್ತದ ಜಾಗೃತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹರಿದಾಗ ಈ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಹೊರಗೆ ಬೆಳಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಈ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಮ	ಪ್ರಾಣ / ದ್ವಾರ	ಅರ್ಚಿಷಃ (ಜ್ವಾಲೆ)	ಸಮಿಧಃ (ಇಂಧನ)	ಹೋಮಃ (ಅರ್ಪಣೆ / ಕ್ರಿಯೆ)
1	ಬಲ ಕಣ್ಣು	ದೃಷ್ಟಿಜ್ವಾಲೆ	ರೂಪ	ರೂಪದ ದರ್ಶನ
2	ಎಡ ಕಣ್ಣು	ದೃಷ್ಟಿಜ್ವಾಲೆ	ರೂಪ	ರೂಪದ ಗ್ರಹಣೆ
3	ಬಲ ಕಿವಿ	ಶ್ರವಣಜ್ವಾಲೆ	ಶಬ್ದ	ಶಬ್ದದ ಶ್ರವಣ
4	ಎಡ ಕಿವಿ	ಶ್ರವಣಜ್ವಾಲೆ	ಶಬ್ದ	ಶಬ್ದಾನುಭವ
5	ಬಲ ನಾಸಿಕ	ಘ್ರಾಣಜ್ವಾಲೆ	ವಾಸನೆ	ವಾಸನೆಯ ಗ್ರಹಣೆ
6	ಎಡ ನಾಸಿಕ	ಘ್ರಾಣಜ್ವಾಲೆ	ವಾಸನೆ	ವಾಸನೆಯ ಅನುಭವ

ಕ್ರಮ	ಪ್ರಾಣ / ದ್ವಾರ	ಅರ್ಚಿಷಃ (ಜ್ವಾಲೆ)	ಸಮಿಧಃ (ಇಂಧನ)	ಹೋಮಃ (ಅರ್ಪಣೆ / ಕ್ರಿಯೆ)
7	ಬಾಯಿ (ಜಿಹ್ವೆ / ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ)	ರುಚಿ–ವಾಕ್ಜ್ವಾಲೆ	ರುಚಿ / ಆಹಾರ	ರುಚಿಯ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಮಾತು

ಅಂಶ	ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ರೂಪಕ	ಅರ್ಥ
ಯಜ್ಞವೇದಿ	ಮಾನವನ ದೇಹ	ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಯಜ್ಞ
ಅಗ್ನಿ	ಚೈತನ್ಯ / ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ	ಆತ್ಮದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ
ಜ್ವಾಲೆಗಳು	ಇಂದ್ರಿಯಗಳು	ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ದ್ವಾರಗಳು
ಸಮಿಧೆಗಳು	ವಿಷಯಗಳು	ರೂಪ, ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಇತ್ಯಾದಿ
ಹೋಮಗಳು	ಅನುಭವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು	ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯೆ
ಯಜಮಾನ	ಜೀವ	ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ
ಸಾಕ್ಷಿ	ಅಂತರಾತ್ಮ	ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ

ತತ್ತ್ವ	ಅರ್ಥ
ಗುಹಾಶಯಃ	ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ
ಪ್ರಾಣಗಳು	ದೇಹದ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳು
ಇಂದ್ರಿಯಗಳು	ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಣದ ಸಾಧನಗಳು
ಆತ್ಮ	ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಮೂಲ

ಏಳು ಸಮಿಧೆಗಳು :- ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ "ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ ಸಮಿಧಃ ಸಪ್ತ ಹೋಮಾಃ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸಮಿಧ" ಎಂಬ ಪದವು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಹಾಕುವ ಇಂಧನದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನು ರೂಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಷಯಗಳೇ ಸಮಿಧೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸಪ್ತ ಸಮಿಧೆಗಳು ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು. ಕಣ್ಣು ರೂಪವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಕಿವಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ನಾಸಿಕ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಜಿಹ್ವೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬಾಯಿ ವಾಕ್ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅರ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಾನುಭವಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಮಿಧೆಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಪ್ತ ಹೋಮಾಃ :- ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹೋಮವೆಂದರೆ ಅಗ್ನಿಗೆ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯೆಯೇ ಹೋಮವಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಹೋಮ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ರೂಪವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಒಂದು ಹೋಮ. ಕಿವಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಒಂದು ಹೋಮ. ನಾಸಿಕ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಒಂದು ಹೋಮ.

ಜಿಹ್ವೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಒಂದು ಹೋಮ. ಚರ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಒಂದು ಹೋಮ. ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ ಮಾತನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಹೋಮ. ಮನಸ್ಸು ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಚಿಂತನೆ ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಹೋಮ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವೂ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅರ್ಪಣೆಯಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ: ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮ

ಆವಿಃ ಸನ್ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾಚರಂ ನಾಮ ಮಹತ್ ಪದಮತ್ರೈತತ್ ಸಮರ್ಪಿತಮ್। ಏಜತ್ ಪ್ರಾಣನ್
ನಿಮಿಷಚ್ಚ ಯದೇತತ್ ಜಾನಥ ಸದಸದ್ವರೇಣ್ಯಂ ಪರಂ ವಿಜ್ಞಾನಾದ್ಯದು ವರಿಷ್ಠಂ ಪ್ರಜಾನಾಮ್॥ (1)
ಯದರ್ಚಿಮದ್ಯದಣುಭ್ಯೋಽಣು ಚ ಯಸ್ಮಿನ್ ಲೋಕಾ ನಿಹಿತಾ ಲೋಕಿನಶ್ಚ। ತದೇತದಕ್ಷರಂ
ಬ್ರಹ್ಮ ಸ ಪ್ರಾಣಸ್ತದು ವಾಂಗ್ ಮನಃ ತದೇತತ್ ಸತ್ಯಂ ತದಮೃತಂ ತದ್ವೇದ್ಧವ್ಯಂ ಸೌಮ್ಯ ವಿದ್ಧಿ॥ (2)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಪರಮತತ್ತ್ವವಿದೆ. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೇ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಚಲಿಸುವುದು, ಉಸಿರಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಜೀವಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಅದರ ಆಧಾರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದು ಸತ್ತಿಗೂ ಅಸತ್ತಿಗೂ ಮೀರಿದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತತ್ತ್ವವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು. ಅದು ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಪರಮಸತ್ಯ. ಅದು ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಣುವಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳೂ ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಅದೇ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ. ಅದೇ ಪ್ರಾಣ, ಅದೇ ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲ. ಅದೇ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ. ಹೇ ಸೌಮ್ಯನೇ, ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅತಿ ಆಳವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ; ಅವನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. "ಗುಹಾಚರ" ಎಂಬ ಪದವು ಹೃದಯದ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಾಧಾರ. ಜೀವಿಯ ಉಸಿರಾಟ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. "ಸದಸತ್" ಎಂಬ ಪದವು ವ್ಯಕ್ತ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಕ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮತತ್ತ್ವವು ಇವುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯ. ಅದು ಅಣುವಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದರೂ ವಿಶ್ವವನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಪ್ರಾಣ, ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಮಾನವಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಅದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಅದನ್ನು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಹೃದಯಗುಹೆ" ಎಂಬುದು ಚೈತನ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಚಿತ್ತವು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು*

ಹೃದಯಾಕಾಶ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ತ ವಿಶ್ವವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ಗುಹಾಚರ" ಎಂಬ ಪದವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಣುವಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಶ್ವದ ಮಹತ್ತರತೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದಾಗ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಶಾಶ್ವತ ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪರಮಸತ್ಯ ದೂರದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಚೇತನದ ಮೂಲಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಜೀವಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚೇತನದ ಮೂಲವೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಚೇತನವೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವಿಯೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಣವಧನುಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ

ಧನುರ್ಗೃಹೀತ್ವೌಪನಿಷದಂ ಮಹಾಸ್ತ್ರಂ ಶರಂ ಹ್ಯುಪಾಸಾನಿಶಿತಂ ಸಂಧಯೀತ।
ಆಯಮ್ಯ ತದ್ಭಾವಗತೇನ ಚೇತಸಾ ಲಕ್ಷ್ಯಂ ತದೇವಾಕ್ಷರಂ ಸೌಮ್ಯ ವಿದ್ಧಿ॥ (3)
ಪ್ರಣವೋ ಧನುಃ ಶರೋ ಹ್ಯಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ ತಲ್ಲಕ್ಷ್ಯಮುಚ್ಯತೇ।
ಅಪ್ರಮತ್ತೇನ ವೇದ್ಧವ್ಯಂ ಶರವತ್ ತನ್ಮಯೋ ಭವೇತ್॥ (4)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಹಾ ಅಸ್ತ್ರದಂತೆ ಧನುಸ್ಸಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಂಡ ಬಾಣವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಆ ಬಾಣವನ್ನು ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೇ ಸೌಮ್ಯನೇ, ಅದೇ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪ್ರಣವ (ಓಂ) ಧನುಸ್ಸು, ಆತ್ಮನು ಬಾಣ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಗುರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧಕನು ಅದನ್ನು ಭೇದಿಸಬೇಕು. ಬಾಣವು ಗುರಿಯೊಳಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಸಾಧಕನು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೇ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಉಪನಿಷತ್ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಧನುಸ್ಸು, ಬಾಣ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನವು ಧನುಸ್ಸಿನಂತೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಬಾಣವನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ರೂಪಕವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಪ್ರಣವ" ಎಂದರೆ ಓಂ ಎಂಬ ಪರಮಮಂತ್ರ. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮನು ಬಾಣದಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು

ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ "ಅಪ್ರಮತ್ತ" ಎಂಬ ಪದವು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು ಅಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಆಗ ಆತ್ಮನು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನಗಳು. "ಓಂ" ಎಂಬ ನಾದವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಣವನ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಚಿತ್ತದ ಚಲನೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಾಣವು ಗುರಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವಂತೆ ಸಾಧಕನ ಚಿತ್ತವು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಧನುಸ್ಸು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಬಾಣ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ತನ್ನ ಮೂಲವಾದ ಪರಮಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪಕವು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಜ್ಞಾನ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಗುರಿಯು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಾಗ ಆತ್ಮನು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ನರಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಧನುಸ್ಸು-ಬಾಣದ ರೂಪಕವು ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾನವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸರ್ವಜ್ಞ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಮೃತದ ಸೇತು

ಯಸ್ಮಿನ್ ದ್ಯೌಃ ಪೃಥಿವೀ ಚಾಂತರಿಕ್ಷಮೋತಂ ಮನಃ ಸಹ ಪ್ರಾಣೈಶ್ಚ ಸರ್ವೈಃ।
ತಮೇವೈಕಂ ಜಾನಥ ಆತ್ಮಾನಂ ಅನ್ಯಾ ವಾಚೋ ವಿಮುಂಚಥ ಅಮೃತಸ್ಯೈಷ ಸೇತುಃ॥ (5)
ಅರಾ ಇವ ರಥನಾಭೌ ಸಂಹತಾ ಯತ್ರ ನಾಡ್ಯಃ ಸ ಏಷೋಽಂತಶ್ಚರತೇ ಬಹುಧಾ ಜಾಯಮಾನಃ।
ಓಮಿತ್ಯೇವಂ ಧ್ಯಾಯಥ ಆತ್ಮಾನಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ವಃ ಪಾರಾಯ ತಮಸಃ ಪರಸ್ತಾತ್॥ (6)
ಯಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವವಿದ್ ಯಸ್ಯೈಷ ಮಹಿಮಾ ಭುವಿ।
ದಿವ್ಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಪುರೇ ಹ್ಯೇಷ ವ್ಯೋಮ್ನ್ಯಾತ್ಮಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ॥ (7)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸ್ವರ್ಗ, ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕ್ಷವು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳೂ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆಯೋ, ಆ ಒಂದೇ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಬೇರೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿರಿ; ಅದೇ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು*

ಪಡೆಯುವ ಸೇತುವಾಗಿದೆ. ರಥದ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪೋಕ್ಸ್ ಗಳು ಸೇರಿರುವಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ನೆಲೆಸಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಓಂ" ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ಅದು ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ದಾಟಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಯಾವನು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಮತ್ತು ಸರ್ವವಿದ್ ಆಗಿದ್ದಾನೋ, ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಮೆಯೆಲ್ಲವೂ ಅವನದೇ. ಆ ಆತ್ಮನು ದಿವ್ಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಪುರವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು — ಸ್ವರ್ಗ, ಭೂಮಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು — ಒಂದೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಮತತ್ತ್ವವೇ ಆತ್ಮ. ಮಾನವನು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವನ ನಿಜವಾದ ಗುರಿಯು ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪನಿಷತ್ತು "ಇತರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿರಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಅಮೃತತ್ವದ ದಾರಿ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ರೂಪಕ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ರಥದ ಚಕ್ರದ ಸ್ಪೋಕ್ಸ್ ಗಳು ಮಧ್ಯದ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳು ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಒಂದೇ ಆದರೂ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಓಂ" ಎಂಬ ಪ್ರಣವದ ಧ್ಯಾನವು ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಸರ್ವಜ್ಞ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಮೆಯೆಲ್ಲವೂ ಅವನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು "ಬ್ರಹ್ಮಪುರ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯವೇ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಹೃದಯದ ಆಂತರಿಕ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ನಾಡಿಗಳು" ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಚಿತ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. "ಓಂ" ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಾಧನೆ. ಈ ನಾದದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಚಿತ್ತದ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ಅಮೃತಸ್ಯ ಸೇತು" ಎಂಬ ಪದವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವಾಗ ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಈ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ. "ಬ್ರಹ್ಮಪುರ" ಎಂಬುದು ಮಾನವನ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರಣವಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನು ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ದಾಟಿ ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಮಾನವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಜಾಲವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು

ನರಮಂಡಲದ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಆಂತರಿಕ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಕೇಂದ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ

ಮನೋಮಯಃ ಪ್ರಾಣಶರೀರನೇತಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೋಽನ್ನೇ ಹೃದಯಂ ಸನ್ನಿಧಾಯ।
ತದ್ವಿಜ್ಞಾನೇನ ಪರಿಪಶ್ಯಂತಿ ಧೀರಾ ಆನಂದರೂಪಮಮೃತಂ ಯದ್ವಿಭಾತಿ॥ (8)
ಭಿದ್ಯತೇ ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿಶ್ಛಿದ್ಯಂತೇ ಸರ್ವಸಂಶಯಾಃ।
ಕ್ಷೀಯಂತೇ ಚಾಸ್ಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ತಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ಟೇ ಪರಾವರೇ॥ (9)
ಹಿರಣ್ಮಯೇ ಪರೇ ಕೋಶೇ ವಿರಜಂ ಬ್ರಹ್ಮ ನಿಷ್ಕಲಮ್।
ತಚ್ಛುಭ್ರಂ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಜ್ಯೋತಿಸ್ತದ್ಯದಾತ್ಮವಿದೋ ವಿದುಃ॥ (10)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅನ್ನದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅರಿತ ಧೀರರು ಆನಂದಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನದ ಬಂಧನಗಳು ಕಳಚುತ್ತವೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶಯಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿರಜಸ್ವರೂಪವಾದ, ಭಾಗರಹಿತ ಬ್ರಹ್ಮನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಯ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾಶಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾದ ಜ್ಯೋತಿ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ದೇಹವು ಅನ್ನದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆತ್ಮವು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ. ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಧೀರರು ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿದು ಅದರ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ" ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಂಧನ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಈ ಬಂಧನ ಕಳಚುತ್ತದೆ. ಸಂಶಯಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ಬಂಧನ ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ "ಹಿರಣ್ಮಯ ಕೋಶ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನು ಭಾಗರಹಿತ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾಶಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ಜ್ಯೋತಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಈ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ*

ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಶಯಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ" ಎಂಬುದು ಜೀವಿಯ ಅಜ್ಞಾನ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದ ಬಂಧನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಈ ಬಂಧನ ಕಳಚುತ್ತದೆ. "ಹಿರಣ್ಮಯ ಕೋಶ" ಎಂಬುದು ಚೈತನ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೇಂದ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಈ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಪರಮಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೇ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನದ ಬಂಧನಗಳು ಕಳಚುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವನು ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ – ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶಗಳ ಮೂಲ

ನ ತತ್ರ ಸೂರ್ಯೋ ಭಾತಿ ನ ಚಂದ್ರತಾರಕಂ ನೇಮಾ ವಿದ್ಯುತೋ ಭಾಂತಿ ಕುತೋಽಯಮಗ್ನಿಃ।
ತಮೇವ ಭಾಂತಮನುಭಾತಿ ಸರ್ವಂ ತಸ್ಯ ಭಾಸಾ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಿಭಾತಿ॥ (11)
ಬ್ರಹ್ಮೈವೇದಮಮೃತಂ ಪುರಸ್ತಾದ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಪಶ್ಚಾದ್ ಬ್ರಹ್ಮ ದಕ್ಷಿಣತಶ್ಚೋತ್ತರೇಣ।
ಅಧಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಂ ಚ ಪ್ರಸೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮೈವೇದಂ ವಿಶ್ವಮಿದಂ ವರಿಷ್ಠಮ್॥ (12)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 2ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ವಿದ್ಯುತ್ ಕೂಡ ಅಲ್ಲ; ಅಗ್ನಿಯ ಮಾತೇ ಬೇಡ. ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವವೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ, ದಕ್ಷಿಣ, ಉತ್ತರ, ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಅದೇ ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಅಗ್ನಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ ಪರಮಪ್ರಕಾಶವು ಇವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉನ್ನತವಾದದ್ದು. ಅದು ಭೌತಿಕ ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ. ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರರು ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಆ ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವವೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಪರಮಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶಗಳ ಮೂಲ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳದ ಮಿತಿಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಚೈತನ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವೂ ಅದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕಾಶಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಅದೇ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ತಮೇವ ಭಾಂತಮನುಭಾತಿ ಸರ್ವಂ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶಗಳು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು. ಜೀವಿಯು ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. "ಬ್ರಹ್ಮೈವೇದಂ ವಿಶ್ವಂ" ಎಂಬುದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಏಕತಾತತ್ತ್ವದ ಘೋಷಣೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ. ಜೀವಿಯು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನಿಗೆ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪರಮಸತ್ಯವು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕಾಶವಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ. ಅದೇ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಶ್ವವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜಗತ್ತಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಭೌತಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಬೆಳಕನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್‌ಚುಂಬಕ ತರಂಗಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮಾನವನ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಲುಪಿದರೂ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೆದುಳಿನ ಚೇತನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕವೇ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಚೇತನವೇ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಗಳ ಆಧಾರ.

ಸತ್ಯಮಾರ್ಗದಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮ

ಸತ್ಯೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಪಸಾ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ ಸಮ್ಯಗ್ಜ್ಞಾನೇನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ನಿತ್ಯಮ್।
ಅಂತಃಶರೀರೇ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯೋ ಹಿ ಶುಭ್ರೋ ಯಂ ಪಶ್ಯಂತಿ ಯತಯಃ ಕ್ಷೀಣದೋಷಾಃ॥ (5)
ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೇ ನಾನೃತಂ ಸತ್ಯೇನ ಪಂಥಾ ವಿತತೋ ದೇವಯಾನಃ।
ಯೇನಾಕ್ರಮಂತ್ಯೃಷಯೋ ಹ್ಯಾಪ್ತಕಾಮಾ ಯತ್ರ ತತ್ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಪರಮಂ ನಿಧಾನಮ್॥ (6)
ಬೃಹಚ್ಚ ತದ್ ದಿವ್ಯಮಚಿಂತ್ಯರೂಪಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಚ್ಚ ತತ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂ ವಿಭಾತಿ।
ದೂರಾತ್ ಸುದೂರೆ ತದಿಹಾಂತಿಕೇ ಚ ಪಶ್ಯಂತ್ವಿಹೈವ ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾಯಾಮ್॥ (7)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 3ನೇ ಮುಂಡಕ – 1ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಆತ್ಮನು ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ಸಮ್ಯಕ್‌ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಅವನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ದೋಷಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಯತಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವೇ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ, ಅಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಸತ್ಯದ ಮೂಲಕ*

ದೇವಯಾನವೆಂಬ ಮಾರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಋಷಿಗಳು ಪರಮಸತ್ಯದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮನು ಮಹತ್ತರ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಅವನ ರೂಪವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಚಿಂತ್ಯ. ಅವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದರೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಆತನು ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಶುದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಆಧಾರ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರವು "ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೇ" ಎಂಬ ಮಹತ್ವದ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ನೈತಿಕ ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ; ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯ. ಸತ್ಯದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು ದೇವಯಾನವೆಂಬ ಉನ್ನತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದ ಋಷಿಗಳು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮಹತ್ತರ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದರೂ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅವನು ದೂರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು. ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ತಪಸ್ಸು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಮಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಈ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ದೇವಯಾನ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಜೀವನವೇ ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ. "ಗುಹಾ" ಎಂದರೆ ಹೃದಯದ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯಕೇಂದ್ರ. ಬ್ರಹ್ಮನು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ಅಲೌಕಿಕ ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಶ್ವದ ಮಹತ್ತರತೆಯ ಮೂಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಜೀವನವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಮಾನವನನ್ನು ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಜೀವನವು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ನರಮಂಡಲದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಚೇತನದ ಆಳವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧಚಿತ್ತದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ

ನ ಚಕ್ಷುಷಾ ಗೃಹ್ಯತೇ ನಾಪಿ ವಾಚಾ ನಾನ್ಯೈರ್ದೇವೈಸ್ತಪಸಾ ಕರ್ಮಣ ವಾ।
ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾದೇನ ವಿಶುದ್ಧಸತ್ವಸ್ತತಸ್ತು ತಂ ಪಶ್ಯತೇ ನಿಷ್ಕಲಂ ಧ್ಯಾಯಮಾನಃ॥ (8)
ಏಷೋಽಣುರಾತ್ಮಾ ಚೇತಸಾ ವೇದಿತವ್ಯೋ ಯಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರಾಣಃ ಪಂಚಧಾ ಸಂವಿವೇಶ।
ಪ್ರಾಣೈಶ್ಚಿತ್ತಂ ಸರ್ವಮೋತಂ ಪ್ರಜಾನಾಂ ಯಸ್ಮಿನ್ ವಿಶುದ್ಧೇ ವಿಭವತ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ॥ (9)
ಯಂ ಯಂ ಲೋಕಂ ಮನಸಾ ಸಂವಿಭಾತಿ ವಿಶುದ್ಧಸತ್ವಃ ಕಾಮಯತೇ ಯಾಂಶ್ಚ ಕಾಮಾನ್।
ತಂ ತಂ ಲೋಕಂ ಜಯತೇ ತಾಂಶ್ಚ ಕಾಮಾನ್ ತಸ್ಮಾದಾತ್ಮಜ್ಞಂ ಹ್ಯರ್ಚಯೇತ್ ಭೂತಿಕಾಮಃ॥ (10)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 3ನೇ ಮುಂಡಕ – 1ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಆತ್ಮನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಮಾತಿನಿಂದ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಅಲ್ಲ, ತಪಸ್ಸು ಅಥವಾ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಭಾಗರಹಿತ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆತ್ಮನು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅವನನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಅರಿಯಬೇಕು. ಅವನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಐದು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಜೀವಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಆಧಾರಗೊಂಡಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಶುದ್ಧಚಿತ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲೋಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಥವಾ ಯಾವ ಆಶೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೋಕಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತಿನಿಂದ ವಿವರಿಸುವುದು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದಾಗ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಅಣುವಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಲ್ಲನು. ಅವನ ಚಿತ್ತಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು ದೇಹದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ನ ಚಕ್ಷುಷಾ ಗೃಹ್ಯತೇ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದ ತತ್ತ್ವ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಬಾಹ್ಯ ಹುಡುಕಾಟದಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ. ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು ಜೀವಿಯ

ಜೀವನಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಜೀವಿಯ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಅಗತ್ಯ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಅಗತ್ಯ. ನರಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಧ್ಯಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಚೇತನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿಯಬಹುದು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನದ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಧೀರರಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ

ಸ ವೇದೈತತ್ ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಧಾಮ ಯತ್ರ ವಿಶ್ವಂ ನಿಹಿತಂ ಭಾತಿ ಶುಭ್ರಮ್।
ಉಪಾಸತೇ ಪುರುಷಂ ಯೇ ಹ್ಯಕಾಮಾಸ್ತೇ ಶುಕ್ರಮೇತದತಿವರ್ತಂತಿ ಧೀರಾಃ॥ (1)
ಕಾಮಾನ್ ಯಃ ಕಾಮಯತೇ ಮನ್ಯಮಾನಃ ಸ ಕಾಮಭಿರ್ಜಾಯತೇ ತತ್ರ ತತ್ರ।
ಪರ್ಯಾಪ್ತಕಾಮಸ್ಯ ಕೃತಾತ್ಮನಸ್ತು ಇಹೈವ ಸರ್ವೇ ಪ್ರವಿಲೀಯಂತಿ ಕಾಮಾಃ॥ (2)
ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರವಚನೇನ ಲಭ್ಯೋ ನ ಮೇಧಯಾ ನ ಬಹುನಾ ಶ್ರುತೇನ।
ಯಮೇವೈಷ ವೃಣುತೇ ತೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಸ್ಯೈಷ ಆತ್ಮಾ ವಿವೃಣುತೇ ತನೂಂ ಸ್ವಾಮ್॥ (3)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 3ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾವಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವು ನೆಲೆಸಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದೇ ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ. ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುವ ಧೀರರು ಆ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಪರಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಆ ಆಸೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ತೃಪ್ತಗೊಂಡು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳೂ ಇದೇ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆತ್ಮನು ಉಪನ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ, ಬಹಳ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ಯಾರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಅವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಮಂತ್ರವು ಪರಮಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಧೀರರು ಆ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬದುಕುವವರೇ ಈ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲರು. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಚಕ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಆಸೆಗಳು ಜೀವಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸೆಗಳೇ ಜನನಮರಣ ಚಕ್ರದ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನೊಳಗಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ

ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನ್ಯಾಸ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಜ್ಞಾನವು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಇದ್ದಾಗ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಯೋಗಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಚಿತ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರಾರಂಭ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಆಸೆಗಳು ಜೀವಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೇ ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಬಂಧನವನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. "ಆತ್ಮನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಆಂತರಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಫಲ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದಾಗ ಪರಮಚೈತನ್ಯವು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಪೂರ್ಣತೆ ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಮನಸ್ಸು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಸೆಗಳು ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ

ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯೋ ನ ಚ ಪ್ರಮಾದಾತ್ ತಪಸೋ ವಾಪ್ಯಲಿಂಗಾತ್।
ಏತೈರುಪಾಯೈರ್ಯತತೇ ಯಸ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸ್ತಸ್ಯೈಷ ಆತ್ಮಾ ವಿಶತೇ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ॥ (4)
ಸಂಪ್ರಾಪ್ಯೈನಮೃಷಯೋ ಜ್ಞಾನತೃಪ್ತಾಃ ಕೃತಾತ್ಮಾನೋ ವೀತರಾಗಾಃ ಪ್ರಶಾಂತಾಃ।
ತೇ ಸರ್ವಗಂ ಸರ್ವತಃ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಧೀರಾಃ ಯುಕ್ತಾತ್ಮಾನಃ ಸರ್ವಮೇವಾವಿಶಂತಿ॥ (5)
ವೇದಾಂತವಿಜ್ಞಾನಸುನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥಾಃ ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗಾದ್ ಯತಯಃ ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವಾಃ।
ತೇ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕೇಷು ಪರಾಂತಕಾಲೇ ಪರಾಮೃತಾಃ ಪರಿಮುಚ್ಯಂತಿ ಸರ್ವೇ॥ (6)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 3ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಆತ್ಮನು ಬಲಹೀನನಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆತ್ಮನು ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದ ಋಷಿಗಳು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದು ಮನಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಧೀರರಾದ ಅವರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಆತ್ಮನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಪರಮ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೇದಾಂತಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತು ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧಚಿತ್ತರಾದ ಯತಿಗಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪರಮ ಅಮೃತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋಬಲ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆ ಅಗತ್ಯ. "ಬಲಹೀನ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ದೇಹಬಲವನ್ನಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಇರಬಾರದು. ಹೊರಗಿನ ತಪಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಋಷಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ಆಸೆಗಳತ್ತ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಅವರು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ವೇದಾಂತಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಂನ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ತ್ಯಾಗವಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವ ಆಂತರಿಕ ವೈರಾಗ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಶುದ್ಧಚಿತ್ತನಾಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನು ಪರಮ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವಾದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನ ಮನೋಬಲ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ಚಿತ್ತವು ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮನ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಂತಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೇದಾಂತಜ್ಞಾನವು ಜೀವಿಯ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂನ್ಯಾಸಯೋಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ, ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕವೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನು ಪರಮಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶಿಸ್ತು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಹೇಳುವಂತೆ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ನರಮಂಡಲದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾಮರೂಪಾತೀತ ಪರಮಪುರುಷನಲ್ಲಿನ ಏಕತ್ವ

ಗತಾಃ ಕಲಾಃ ಪಂಚದಶ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ದೇವಾಶ್ಚ ಸರ್ವೇ ಪ್ರತಿದೇವತಾಸು।
ಕರ್ಮಾಣಿ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಶ್ಚ ಆತ್ಮಾ ಪರೇಽವ್ಯಯೇ ಸರ್ವೇ ಏಕೀಭವಂತಿ॥ (7)
ಯಥಾ ನದ್ಯಃ ಸ್ಯಂದಮಾನಾಃ ಸಮುದ್ರೇಽಸ್ತಂ ಗಚ್ಛಂತಿ ನಾಮರೂಪೇ ವಿಹಾಯ।
ತಥಾ ವಿದ್ವಾನ್ ನಾಮರೂಪಾದ್ ವಿಮುಕ್ತಃ ಪರಾತ್ಪರಂ ಪುರುಷಮುಪೈತಿ ದಿವ್ಯಮ್॥ (8)

स ಯೋ ಹ ವೈ ತತ್ ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವೇದ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಭವತಿ ನಾಸ್ಯಾಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ ಕುಲೇ ಭವತಿ।
ತರತಿ ಶೋಕಂ ತರತಿ ಪಾಪ್ಮಾನಂ ಗುಹಾಗ್ರಂಥಿಭ್ಯೋ ವಿಮುಕ್ತೋಽಮೃತೋ ಭವತಿ॥ (9)

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ – 3ನೇ ಮುಂಡಕ – 2ನೇ ಸಂಪುಟ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹದಿನೈದು ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ದೇವತೆಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿತ ದೇವತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಆತ್ಮವು ಕೊನೆಗೆ ಅವ್ಯಯವಾದ ಪರಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಹೇಗೆ ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನಿಯು ನಾಮರೂಪಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಾತ್ಪರ ದಿವ್ಯಪುರುಷನನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಈ ಪರಮಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ದುಃಖವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾರೆ, ಪಾಪವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಅಮೃತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂತಿಮ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು "ಕಲಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯ ಜೀವನ ಅಂತ್ಯವಾದಾಗ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲತತ್ತ್ವಗಳಿಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಅವ್ಯಯವಾದ ಪರಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ರೂಪಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನದಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೊನೆಗೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಮಪುರುಷನೊಂದಿಗೇ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ದುಃಖ ಮತ್ತು ಪಾಪಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯದ ಆಂತರಿಕ ಬಂಧನಗಳು ಕರಗಿದಾಗ ಜೀವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೇ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನದಿಗಳು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ರೂಪಕವು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಹಂಕಾರ ಕರಗಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಪರಮಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ನಾಮರೂಪ" ಎಂಬುದು ಸಂಸಾರದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದಾಗ ಅವನು ಈ ಮಿತಿಗಳೊಳಗೆ ಸೀಮಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಅರಿವು. ನದಿಗಳು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಜೀವಿಯ ಚೈತನ್ಯವು ತನ್ನ ಮೂಲವಾದ ಪರಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮುಕ್ತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ದುಃಖ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ತಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೊಂದಿವೆ. ಜೈವಿಕ ದೇಹವೂ ತನ್ನ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಕ್ರದ ಭಾಗ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ಅದು

ಚೇತನದ ಆಳವಾದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅವು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಗಾಢ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮನು ಐದು ಬಗೆಯ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಾ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದಾನೆ

ಏಷೋಽಣುರ್ ಆತ್ಮಾ ಚೇತಸಾ ವೇದಿತವ್ಯೋ ಯಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರಾಣಃ ಪಂಚಧಾ ಸಂವಿವೇಶ।
ಪ್ರಾಣೈಶ್ಚಿತ್ತಮ್ ಸರ್ವಮ್ ಓತಂ ಪ್ರಜಾನಾಮ್ ಯಸ್ಮಿನ್ ವಿಶುದ್ಧೇ ವಿಭವತಿ ಏಷ ಆತ್ಮಾ ||

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ (3.1.9),

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಈ ಆತ್ಮವು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಚೇತನದ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣವು ಐದು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲಸಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಆತ್ಮವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಆತ್ಮನು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಣುರೂಪಿ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದೋಷರಹಿತ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ವೇದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅಣುರೂಪಿ ಆತ್ಮನು ಐದು ಬಗೆಯ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ) ತೇಲುತ್ತಾ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮನು ದೇಹಧಾರಿ ಜೀವಿಗಳ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ.' ಆತ್ಮನು ಐದು ಪ್ರಕಾರದ ಭೌತಿಕವಾಯುಗಳ ಕಲುಷತೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದನಾದಾಗ, ಅವನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ."

ವಿವರಣೆ:- *ಭಗವಾನ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪ ಪದವನ್ನು ವೇದವ್ಯಾಸರ ತಂದೆಯಾದ, ಮಹಾಧಿಕಾರಿ ಗಳಾದ ಪರಾಶರ ಮುನಿಗಳು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಸಕಲೈಶ್ವ ರ್ಯವನ್ನು, ಸಕಲ ಬಲವನ್ನು, ಸಕಲ ಯಶವನ್ನು, ಸಕಲ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ಸಕಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಕಲ ವೈರಾಗ್ಯ ವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪರಮ ದೇವೋತ್ತಮ ಪುರುಷನೇ ಭಗವಾನ್, ಆತ್ಮನನ್ನು ಭಗವಾನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಒಳಮುಖ ಚೇತನ ಅಗತ್ಯ. "ಪ್ರಾಣಃ ಪಂಚಧಾ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಐದು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು – ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. "ಚಿತ್ತಂ ಸರ್ವಮ್ ಓತಂ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೇತನವು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಇಲ್ಲಿ "ಅಣು" ಎಂದರೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು, ಆದರೆ ಅಸೀಮ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ಆತ್ಮವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಅದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದ ಆವರಣಗಳು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸವ್ಯವಸ್ಥೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಚೇತನದ ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚೇತನದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬುದ್ದಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ (3. 8. 10) ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದೆ; **ಯೋವಾ ಏತದ್ ಅಕ್ಷರಂ ಗಾರ್ಗಿ ಅವಿದಿತ್ವಾಸ್ಮಾಲ್ಲೋಕಾತ್ ಪ್ರೈತಿ ಸ ಕೃಪಣಃ.** "ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾನವನಾಗಿ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಬೆಕ್ಕುನಾಯಿಗಳ ಹಾಗೆ ಈ ಲೋಕವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವನೋ ಅವನೇ ಕೃಪಣನು (ಜಿಪುಣನು/ಸ್ವಾರ್ಥಿ)". " ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಈ ಮಾನವ ಜನ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದ ಆವನು ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಜನ್ಮವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದವನು ಕೃಪಣನು. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬುದ್ದಿಯುಳ್ಳವನು" ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು, **ಯಾ ಏತದ್ ಅಕ್ಷರಂ ಗಾರ್ಗಿ ವಿದಿತ್ವಾಸ್ಮಾಲ್ಲೋಕಾತ್ ಪ್ರೈತಿಸ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ.** ಕೃಪಣರಾದವರು ಭೌತಿಕ ಜೀವನದ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ದೇಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಾಲವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವಿದ್ಯೆಯ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜ್ಞಾನ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾ

ಪರಮಾತ್ಮನೋ ವಿದ್ಯಾ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾ | (ಪರಮಾತ್ಮ ವಿಷಯಾ ವಿದ್ಯಾ)
ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಾಽಗ್ರ ಜೇನೋಕ್ತೇತಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾ ||

ಮುಂಡಕ 1-1-1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪರಮಾತ್ಮನ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *(ಬ್ರಹ್ಮದ ವಿದ್ಯೆಯು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ) ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ. ಆತನ ವಿಷಯದ ವಿದ್ಯೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಅಥವಾ ಮೊದಲು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಉಕ್ತವಾದದ್ದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ. (ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ → "ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವಿದ್ಯೆ, ಅಥವಾ ಪರಮಬ್ರಹ್ಮನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ."*

ವಿವರಣೆ:- ವಿದ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಅಧ್ಯಯನ ಅಥವಾ ಪಾಠವಲ್ಲ; ಅದು "ಅವಿದ್ಯೆಯ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜ್ಞಾನ". ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾ ಎಂದರೆ → "ಯಾವ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ಪರಮ ಸ್ವರೂಪ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ." ಇದರ ಫಲ → ಮೋಕ್ಷ, ಅಂದರೆ ಬಂಧನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಮುಕ್ತಿ. ಈ ವಾಕ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯೆ. "ಪರಮಾತ್ಮ ವಿಷಯಾ ವಿದ್ಯಾ" ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸುವ ಜ್ಞಾನ. ಇದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವಾದ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ

ಅರಿವು ಅವನನ್ನು ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿದ್ಯೆಯು ಕೇವಲ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಗುರುಪರಂಪರೆಯ ಮೂಲಕ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಬೇಕಾದುದು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ವಾಕ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಾನುಭವ. ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಗುರುಪರಂಪರೆಯ ಮಹತ್ವ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕಾದುದು. ಈ ವಿದ್ಯೆ ಜೀವನು ತನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಮೋಕ್ಷ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಗುರು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಮಾನವನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಳವಾದ ಅರಿವು. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ನಾಶರಹತವೂ ಅನಾದಿಯೂ ಆದ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಪರಾವಿದ್ಯೆ

"ದ್ವೇ ವಿದ್ಯೇ ನೇದಿತವ್ಯೇ ಇತಿ ಹಸ್ಮ ಯದ್ಬ್ರಹ್ಮವಿದೋ ವದಂತಿ ಪರಾ ಚೈವಾಪರಾ ಚ | ತತ್ರಾಪರಾ
ಋಗ್ವೇದೋ ಯಜುರ್ವೇದಃ ಸಾಮವೇದೋ ಅಥರ್ವವೇದಃ ಶಿಕ್ಷಾ ಕಲ್ಪೋ ವ್ಯಾಕರಣಂ
ನಿರುಕ್ತಂ ಛಂದೋ ಜ್ಯೋತಿಷಮಿತಿ | ಅಥ ಪರಾ ಯಯಾ ತದಕ್ಷರಮಧಿಗಮ್ಯತೇ" ಇತಿ

ಮು. ಉ. 1-1-4

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎರಡು ವಿಧದ ವಿದ್ಯೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ—ಪರಾ ಮತ್ತು ಅಪರಾ. ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಅಥರ್ವವೇದ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಲ್ಪ, ವ್ಯಾಕರಣ, ನಿರುಕ್ತ, ಛಂದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ ಇವೆ. ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಜ್ಞಾನ.*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಭೂತ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ಭಾಷೆ, ವಿಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಶಾಖೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ. ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉನ್ನತವಾದುದು. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಜ್ಞಾನ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನವು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ, ಅದರ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *"ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ" ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ "ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ" ಆತ್ಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವವರೆಗೂ, ಅವನು ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಅವನು "ಅಕ್ಷರ" – ಅಂದರೆ ನಾಶವಾಗದ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾರ್ಗ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿ ನೋಡದೆ, ಮುಕ್ತಿಯ ಸಾಧನವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಎರಡು ವಿಧದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು—ಒಂದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಯ ಜ್ಞಾನ, ಮತ್ತೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಅರಿವು ಅಥವಾ ಜಾಗೃತಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ಭಾಷೆ ಇವು ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಸಮಾನ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಜಾಗೃತಿ, ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಅಧ್ಯಯನವು ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಇದೇ ಭೇದವನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸೂಚಿಸಿದೆ—ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನವು ಉಪಯುಕ್ತವಾದರೂ, ನಿಜವಾದ ಪೂರ್ಣತೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳುವರು--ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಪರಾ ಮತ್ತು ಅಪರಾ ಎಂದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಪುರುಷರು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಆ ಎರಡು ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಅಥರ್ವವೇದ, ಶಿಕ್ಷಾ ಕಲ್ಪಸೂತ್ರಗಳು, ವ್ಯಾಕರಣಶಾಸ್ತ್ರ, ನಿರುಕ್ತ, ಛಂದಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ, ಜ್ಯೋತಿಷ ಇನುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಅಪರಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ನಾಶರಹಿತವೂ ಅನಾದಿಯೂ ಆದ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಪರಾವಿದ್ಯೆಯೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವುದು. ಷಡಂಗಸಹಿತವಾದ ವೇದಗಳು ಕರ್ಮಕಾಂಡವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಧರ್ಮಜ್ಞಾನಸಾಧನೆಗೆ ಕಾರಣಭೂತವಾಗಿರುವವು. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಪರಾವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ ಹೆಸರು ಸಲ್ಲುವುದು. ಪರಮಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧನಭೂತವಾದುದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿಗೆ ಪರಾವಿದ್ಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವುದು.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- <u>ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ:-</u> ಸಮಸ್ತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಮಸ್ತ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲವನ್ನೂ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತರನ್ನಾಗಿಯೂ ಸುಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ ಉಪಾಸಕರನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಕಾರ್ಯ ತತ್ಪರರಾಗಬೇಕು. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಸಮಸ್ತ ಶ್ರೇಷ್ಠಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ, ಪಕ್ಷಪಾತರಹಿತರಾಗಿ ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸದೇ, ಯಾರಿಗೂ ದ್ರೋಹವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮಯಜ್ಞಧ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ತ ಮಾನವರನ್ನು ಸುಖಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಸದಾ ಸರ್ವರ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೇ ಮಾಡಿರಿ. ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ' ಯಾರು ತಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ, ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ (ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ) ಮೂಲಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನರಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ತ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಕಲೈಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಯಾರು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಕಲೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೋ ಅಂತಹ ಸುಜ್ಞಾನಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿದ್ವಾಂಸರೊಂದಿಗೆ ಸಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಮಸ್ತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ. ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಸದಾಕಾಲ ಅವನನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆರಾಧಿಸಬೇಕು. .... ಪರಮಾತ್ಮನು ನಿರಾಕಾರನೂ, ನಿರ್ವಿಕಾರನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೂ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಕಲ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ, ಸಕಲ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ, ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಜೀವಮಾತ್ರರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ಜೀವಮಾತ್ರನಲ್ಲ. ಅವನು ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪನೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ, ಪ್ರಕಾಶಿಸಲ್ಪಡುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲ. ಅವನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತನೂ ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೂ ತಿಳಿಯಲಸಾಧ್ಯನಾದವನೂ, ಅವರ್ಣನೀಯನೂ, ಅನಿರ್ವಚನೀಯನೂ, ಗುಣಾತೀತನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಅಜನ್ಮಾ

ಅರ್ಥಾತ್ ಎಂದಿಗೂ ಜನ್ಮವನ್ನು ತಾಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಅವತಾರ ಎಂದಿಗೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅವಿನಾಶಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಎಂದಿಗೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದಿಗೂ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷ, ಕರ್ಮವಿಪಾಕ ಈ ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳು ಎಂದಿಗೂ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಕೇವಲ ಆತ್ಮನಿಂದ, ಆತ್ಮನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇರೆ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. (ಆತ್ಮನಾ ಆತ್ಮಾನಾಂ ಅಭಿ ಸಂವಿವೇಶ-ಜೀವಾತ್ಮನಾ ಪರಮಾತ್ಮಾನಾಂ ಅಭಿಸಂ ವಿವೇಶ – ಯಜುರ್ವೇದ). .... ಭಗವಂತನ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಭಗವಂತನ ವಾಣಿಯಾದ ವೇದವಾಣಿಯನ್ನೇ, ವೇದಗಳನ್ನೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಪೌರುಷೇಯವಾದ ವೇದಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾನುಷೀ ಗ್ರಂಥ ಅರ್ಥಾತ್ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತನಾದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ವರ್ಣನಾತೀತನಾದ ಕಾರಣ ವೇದಗಳ ಮೂಲಕವೇ ತಿಳಿದು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮನ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವಾತ್ಮನು ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಪುರುಷನಾದ ಕಾರಣ, ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಾಷೆ ಕೇವಲ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. .... ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸದಾ ಸ್ಮರಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವನು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮನ ಮೇಲೆ, ಶನ್ನ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾನೆ. .... ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು, ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ, ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೋ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ .ಮೂಲಕ. ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಯಾವನು ಸೋಮಲತೆಯಂತಹ ದಿವ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಯ ರಸವನ್ನು ಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೂ. ಯಾವನು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಗುಣಗಳನ್ನೂ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಧಾರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ತಪಸಾ ದೇವಾಃ ಮೃತ್ಯುಮಪಾಘ್ನತ' ಅಥರ್ವವೇದದ ಈ ಮಂತ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ "ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಬಲದಿಂದ ದೇವತೆಗಳು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಜಯಿಸಿದರು" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಅಪಾರವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. .... ಯಾವ ಮಾನವನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಅವನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲ, ಮಾನಸಿಕ ಬಲ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮಿಕ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಃಖ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ವಿಚಲಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ದಯೆ ಅವನಿಗೆ ರಕ್ಷಾಕವಚಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-12

ಮಾಂಡುಕ್ಯೋಪನಿಷದ್ - ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕಾ

ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು – ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಚೈತನ್ಯ

ಸರ್ವಂ ಹ್ಯೇತದ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಯಮಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಸೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಚತುಷ್ಪಾತ್॥ (2)
ಜಾಗರಿತಸ್ಥಾನೋ ಬಹಿಃಪ್ರಜ್ಞಃ ಸಪ್ತಾಂಗ ಏಕೋನವಿಂಶತಿಮುಖಃ ಸ್ಥೂಲಭುಗ್ ವೈಶ್ವಾನರಃ ಪ್ರಥಮಃ ಪಾದಃ॥ (3)
ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಾನೋಽಂತಃಪ್ರಜ್ಞಃ ಸಪ್ತಾಂಗ ಏಕೋನವಿಂಶತಿಮುಖಃ ಪ್ರವಿವಿಕ್ತಭುಗ್ ತೈಜಸೋ ದ್ವಿತೀಯಃ ಪಾದಃ॥ (4)
ಯತ್ರ ಸುಪ್ತೋ ನ ಕಂಚನ ಕಾಮಂ ಕಾಮಯತೇ ನ ಕಂಚನ ಸ್ವಪ್ನಂ ಪಶ್ಯತಿ ತತ್ ಸುಷುಪ್ತಮ್।
ಸುಷುಪ್ತಸ್ಥಾನ ಏಕೀಭೂತಃ ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನ ಏವಾನಂದಮಯೋ ಹ್ಯಾನಂದಭುಕ್
ಚೇತೋಮುಖಃ ಪ್ರಾಜ್ಞಸ್ತೃತೀಯಃ ಪಾದಃ॥ (5)
ಏಷ ಸರ್ವೇಶ್ವರಃ ಏಷ ಸರ್ವಜ್ಞ ಏಷೋಽಂತರ್ಯಾಮ್ಯೇಷ ಯೋನಿಃ
ಸರ್ವಸ್ಯ ಪ್ರಭವಾಪ್ಯಯೌ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮ್॥ (6)

ಮಾಂಡುಕ್ಯೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಈ ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಈ ಆತ್ಮನು ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಪ್ತಾಂಗಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಥೂಲವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವೈಶ್ವಾನರನು. ಇದು ಆತ್ಮನ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿ. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಒಳಗಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತೈಜಸನು. ಇದು ಆತ್ಮನ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಿತಿ. ಸುಷುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವು ಏಕೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಆನಂದಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಜ್ಞ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆತ್ಮನೇ ಸರ್ವೇಶ್ವರ, ಸರ್ವಜ್ಞ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಯಾಮಿ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಉದಯ–ಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು "ವೈಶ್ವಾನರ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೆಯದು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವವಿಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು "ತೈಜಸ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೆಯದು ಸುಷುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು "ಪ್ರಾಜ್ಞ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಪರಮಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವನು ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮಾನವನ ಅನುಭವದ ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ಜೀವಿಯು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಶಾಶ್ವತ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಚೇತನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ: ಜಾಗೃತಿ, ಕನಸು ಮತ್ತು ಗಾಢನಿದ್ರೆ. ನರಶಾಸ್ತ್ರವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಚೇತನದ ಮೂಲವನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಮಾನವನ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ.

ತುರೀಯ ಆತ್ಮ – ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಶಾಂತ ಅದ್ವೈತ ಚೈತನ್ಯ

ನಾಂತಃಪ್ರಜ್ಞಂ ನ ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞಂ ನೋಭಯತಃಪ್ರಜ್ಞಂ ನ ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನಂ ನ ಪ್ರಜ್ಞಂ ನಾಪ್ರಜ್ಞಮ್।
ಅದೃಷ್ಟಮವ್ಯವಹಾರ್ಯಮಗ್ರಾಹ್ಯಮಲಕ್ಷಣಮಚಿಂತ್ಯಮವ್ಯಪದೇಶ್ಯಮೇಕಾತ್ಮಪ್ರತ್ಯಯಸಾರಂ
ಪ್ರಪಂಚೋಪಶಮಂ ಶಾಂತಂ ಶಿವಮದ್ವೈತಂ ಚತುರ್ಥಂ ಮನ್ಯಂತೇ ಸ ಆತ್ಮಾ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯಃ॥ (7)

ಮಾಂಡುಕ್ಯೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಆತ್ಮನು ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನವೂ ಅಲ್ಲ, ಎರಡೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಗಾಢಜ್ಞಾನವೂ ಅಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವೂ ಅಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗದು, ಮಾತಿನಿಂದ ಹೇಳಲಾಗದು. ಅದು ಏಕಾತ್ಮ ಅನುಭವದ ಸಾರ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಶಾಂತ, ಮಂಗಳಮಯ ಮತ್ತು ಅದ್ವೈತ ಸ್ವರೂಪ. ಅದನ್ನು ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮ, ಅದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ "ತುರೀಯ" ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮಾನವನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೀರಿದ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನೇ ತುರೀಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಳಗಿನ ಅನುಭವವಲ್ಲ, ಹೊರಗಿನ ಅನುಭವವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮೀರಿದ ಚೈತನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ದ್ವೈತ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲ. ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ಭೇದವೂ ಇಲ್ಲ. ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಮಂಗಳಮಯವಾದ ಏಕಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಮಾಧಿಯ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಆಳವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು*

ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಸಮಸ್ತ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೇ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ತುರೀಯವು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ. ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಚಲನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಅದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಲ್ಲ. ಅವನು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ಎಲ್ಲಾ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ನರಶಾಸ್ತ್ರವು ಮಾನವನ ಚೇತನದ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಗಾಢ ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಜಾಗೃತಿ ಆಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ತುರೀಯ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಸೋಽಯಮಾತ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷರಮೋಂಕಾರೋಽಧಿಮಾತ್ರಂ ಪಾದಾ ಮಾತ್ರಾ
ಮಾತ್ರಾಶ್ಚ ಪಾದಾ ಅಕಾರ ಉಕಾರೋ ಮಕಾರ ಇತಿ॥ (8)
ಜಾಗರಿತಸ್ಥಾನೋ ವೈಶ್ವಾನರೋಽಕಾರಃ ಪ್ರಥಮಾ ಮಾತ್ರಾ। ಆಪ್ತೇರಾದಿಮತ್ವಾದ್
ವಾ ಆಪ್ನೋತಿ ಹ ವೈ ಸರ್ವಾನ್ ಕಾಮಾನಾದಿಶ್ಚ ಭವತಿ ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ (9)
ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಾನಸ್ತೈಜಸ ಉಕಾರೋ ದ್ವಿತೀಯಾ ಮಾತ್ರಾ ಉತ್ತರ್ಷಾದುಭಯತ್ವಾದ್ ವಾ ಉತ್ತರ್ಷತಿ
ಹ ವೈ ಜ್ಞಾನಸಂತತಿಂ ಸಮಾನಶ್ಚ ಭವತಿ ನಾಸ್ಯಾಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ ಕುಲೇ ಭವತಿ ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ (10)
ಸುಷುಪ್ತಸ್ಥಾನಃ ಪ್ರಾಜ್ಞೋ ಮಕಾರಸ್ತೃತೀಯಾ ಮಾತ್ರಾ ಮಿತೇರಪೀತೇರ್ವಾ
ಮಿನೋತಿ ಹ ವಾ ಇದಂ ಸರ್ವಮಪೀತಿಶ್ಚ ಭವತಿ ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ (11)
ಅಮಾತ್ರಶ್ಚತುರ್ಥೋಽವ್ಯವಹಾರ್ಯಃ ಪ್ರಪಂಚೋಪಶಮಃ ಶಿವೋಽದ್ವೈತ
ಏವಮೋಂಕಾರ ಆತ್ಮೈವ ಸಂವಿಶತ್ಯಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಂ ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ (12)

ಮಾಂಡುಕ್ಯೋಪನಿಷದ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಆತ್ಮನ ಸಂಕೇತವೇ ಓಂಕಾರ. ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇವೆ: ಅ, ಉ ಮತ್ತು ಮ. ಈ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆತ್ಮನ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈಶ್ವಾನರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಓಂಕಾರದ ಮೊದಲ ಮಾತ್ರೆಯಾದ "ಅ". ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನು ತನ್ನ ಆಶೆಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರ ಆರಂಭವಾಗುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೈಜಸ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಓಂಕಾರದ ಎರಡನೇ ಮಾತ್ರೆಯಾದ "ಉ". ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸುಷುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಜ್ಞ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಓಂಕಾರದ ಮೂರನೇ ಮಾತ್ರೆಯಾದ "ಮ". ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಅದು*

ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಗೆ ಸೇರದು. ಅದು ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ, ಪ್ರಪಂಚದ ಚಲನೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಅದ್ವೈತ ಚೈತನ್ಯ. ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಓಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಓಂಕಾರವು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಧ್ವನಿಗಳು ಇವೆ: ಅ, ಉ ಮತ್ತು ಮ. ಇವು ಆತ್ಮನ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. “ಅ” ಧ್ವನಿಯು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. “ಉ” ಧ್ವನಿಯು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. “ಮ” ಧ್ವನಿಯು ಸುಷುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಅದು ಓಂಕಾರದ ಮೌನದಂತೆ. ಈ ಮೌನವೇ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಅದೇ ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ. “ಅ” ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಚೈತನ್ಯ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. “ಉ” ಧ್ವನಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. “ಮ” ಧ್ವನಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಧ್ವನಿಗಳ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಮೌನವೇ ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಮೌನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಓಂಕಾರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲನಾದ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಾದದಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಧ್ವನಿಯ ಮೌನವೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಜೀವಿಯು ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಈ ಮೌನದೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಓಂಕಾರವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಅದರ ಮೂರು ಧ್ವನಿಗಳು ಮಾನವನ ಅನುಭವದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೌನವೇ ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಓಂಕಾರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ಧ್ವನಿ ಧ್ಯಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳವಾದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ರಾಗ–ಭಯ–ಕ್ರೋಧಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಅದ್ವೈತ ಆತ್ಮ

ವೀತರಾಗಭಯಕ್ರೋಧೈರ್ಮುನಿಭಿರ್ವೇದಪಾರಗೈಃ।
ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪೋ ಹ್ಯಯಂ ದೃಷ್ಟಃ ಪ್ರಪಂಚೋಪಶಮೋಽದ್ವಯಃ॥ (35)

ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕಾ - (2-35)

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ರಾಗ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ, ವೇದಗಳ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತ ಮಹಾಮುನಿಗಳಿಂದ ಈ ಆತ್ಮವು ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಭ್ರಮೆಗಳ ಶಮನವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಅದ್ವೈತಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವ ತತ್ತ್ವ.*

ವಿವರಣೆ:- ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಬಂಧನಗಳು ಇವೆ – ರಾಗ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧ. ರಾಗ ಎಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿ

ಅಥವಾ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಭಯ ಎಂದರೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿ. ಕ್ರೋಧ ಎಂದರೆ ಆಸೆ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಶಾಂತವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಮುನಿಗಳು ಈ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೇದಗಳ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೂ ಅತೀತ. ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ರೂಪ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕಚೈತನ್ಯ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಾಗ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಏಕಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅನುಭವ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನುಭವವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ ವೈವಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ದ್ವಂದ್ವ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆಗ ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಅದೇ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಮತ್ತು "ಇತರೆ" ಎಂಬ ಭೇದವೂ ಅಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬಾಂಧವ್ಯ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ ಮತ್ತು ವೇದಗಳ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತ ಮುನಿಗಳು ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಆತ್ಮವು ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ರೂಪಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಭ್ರಮೆಗಳ ಶಮನವಾಗಿರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅದ್ವೈತದ ಸತ್ಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯ, ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ನರಮಂಡಲದ ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಈ ಭಾವನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ಪರಂಪರೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಆತ್ಮಾನುಭವವು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದ್ವೈತ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥಿತಿ

ತಸ್ಮಾದೇವಂ ವಿದಿತ್ವೈನಮ್ ಅದ್ವೈತೇ ಯೋಜಯೇತ್ ಸ್ಮೃತಿಮ್।
ಅದ್ವೈತಂ ಸಮನುಪ್ರಾಪ್ಯ ಜಡವಲ್ಲೋಕಮಾಚರೇತ್॥ (36)

ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕಾ - (2-36)

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅರಿತ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಅದ್ವೈತತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಜ್ಞಾನಿಯು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ, ಜಡನಂತೆ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಅದ್ವೈತ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೋಕವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಆಸೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಅದ್ವೈತ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಂಧಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಮಾಧಿಯ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಭೇದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸದಂತೆ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಯೋಗಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೂ ಅವನು ಒಳಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಅನುಭವವಾಗಿರಬಾರದು; ಅದು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಿಯು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು "ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನೊಳಗೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನು ಜಡನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಅವನೊಳಗೆ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಅದ್ವೈತ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವ ಬಂದ ನಂತರ ಜ್ಞಾನಿಯು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಬದುಕಿದರೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ "ಮೈಂಡ್ಫುಲ್ ಅವೇರ್‌ನೆಸ್" ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅಶಾಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ವೇದಾಂತ ಪರಂಪರೆ ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅದ್ವೈತ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೂ ಅವನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ವೈಶಾರದ್ಯಂ ತು ವೈ ನಾಸ್ತಿ ಭೇದೇ ವಿಚರತಾಂ ಸದಾ ।
ಭೇದನಿಮ್ನಾಃ ಪೃಥಗ್ವಾದಾಸ್ತಸ್ಮಾತ್ತೇ ಕೃಪಣಾಃ ಸ್ಮೃತಾಃ ॥

ಮಂಡೂಕ್ಯಕಾರಿಕ 4-94

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ-ವರು ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವವ-ರನ್ನು ಮತ್ತು (ಘಟಕಗಳ) ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವವರನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದವರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭೇದದೃಷ್ಟಿಯ ಅಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. "ಭೇದ" ಎಂದರೆ ನಾನು–ನೀನು, ಇದು–ಅದು ಎಂಬ ವಿಭಿನ್ನತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಜಗತ್ತನ್ನು ವಿಭಜನೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. "ವೈಶಾರದ್ಯ" ಎಂದರೆ ಪಕ್ವವಾದ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು. ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ಯಾವವರು ಸದಾ ಭೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ಪಕ್ವ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. "ಪೃಥಗ್ವಾದ" ಎಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಿಹೇಳುವ ತತ್ವ. ಇಂತಹ ದೃಷ್ಟಿಯು ಜಗತ್ತಿನ ಆಂತರಿಕ ಏಕತೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹವರು ಸೀಮಿತ ದೃಷ್ಟಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಇವರನ್ನು "ಕೃಪಣ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ. ಕೃಪಣ ಎಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನವನು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದವನು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸದೆ ಭೇದದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುವವನು ಕೃಪಣನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಭೇದಬುದ್ಧಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಲಕ್ಷಣ. ಏಕತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿ ಜ್ಞಾನದ ಲಕ್ಷಣ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನು ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭೇದದಿಂದ ಏಕತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದರೂ, ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭೇದದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಏಕತ್ವದ ಅರಿವಿಗೆ ಸಾಗುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-13
ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್

ಆದಿತ್ಯನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ – ರಯಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸೃಷ್ಟಿತತ್ತ್ವ

ಆದಿತ್ಯೋ ಹ ವೈ ಪ್ರಾಣೋ ರಯಿರೇವ ಚಂದ್ರಮಾಃ ರಯಿರ್ವಾ ಏತತ್ ಸರ್ವಂ
ಯನ್ಮೂರ್ತಂ ಚಾಮೂರ್ತಂ ಚ ತಸ್ಮಾನ್ಮೂರ್ತಿರೇವ ರಯಿಃ॥ (5)
ಅಥಾದಿತ್ಯ ಉದಯನ್ ಯತ್ ಪ್ರಾಚೀಂ ದಿಶಂ ಪ್ರವಿಶತಿ ತೇನ ಪ್ರಾಚ್ಯಾನ್ ಪ್ರಾಣಾನ್ ರಶ್ಮಿಷು ಸನ್ನಿಧತ್ತೇ।
ಯದ್ದಕ್ಷಿಣಾಂ ಯತ್ ಪ್ರತೀಚೀಂ ಯದುದೀಚೀಂ ಯದಧೋ ಯದೂರ್ಧ್ವಂ ಯದಂತರಾ
ದಿಶೋ ಯತ್ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಕಾಶಯತಿ ತೇನ ಸರ್ವಾನ್ ಪ್ರಾಣಾನ್ ರಶ್ಮಿಷು ಸನ್ನಿಧತ್ತೇ॥ (6)
ಸ ಏಷ ವೈಶ್ವಾನರೋ ವಿಶ್ವರೂಪಃ ಪ್ರಾಣೋಽಗ್ನಿರು ದಯತೇ। ತದೇತದೃಚಾಭ್ಯುಕ್ತಮ್॥ (7)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ ಪ್ರಥಮ: ಪ್ರಶ್ನೆ:

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ. ಚಂದ್ರನು ರಯಿ (ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಭೌತಿಕ ತತ್ತ್ವ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ರಯಿಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳ ಮೂಲ ರಯಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಿಸಿ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ವದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ದಕ್ಷಿಣ, ಪಶ್ಚಿಮ, ಉತ್ತರ, ಮೇಲಿನ, ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೂರ್ಯನೇ ವಿಶ್ವರೂಪನಾದ ವೈಶ್ವಾನರ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಉದಯಿಸಿ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ವೇದಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎರಡು ಮೂಲತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ: ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ರಯಿ. ಪ್ರಾಣವು ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಚೇತನ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸಂಕೇತ. ರಯಿ ಪದಾರ್ಥ, ರೂಪ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾಣದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನನ್ನು ರಯಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನ ಕಿರಣಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಳೆಯ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನ ಎಲ್ಲವೂ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡೂ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಎರಡು ರೂಪಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಚಂದ್ರನ ಶಕ್ತಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ರಯಿ ಎಂಬುದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಪದಾರ್ಥ ನಿರ್ಜೀವ. ಪದಾರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣ ತನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡರ ಏಕತೆಯಿಂದಲೇ

ವಿಶ್ವದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನ ಪೋಷಕತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದಲೇ ಜೀವನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅರಿತವನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣದಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನು ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೆಲವು ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನನ್ನು ಪದಾರ್ಥತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಹಸ್ರಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ಸೂರ್ಯ

ವಿಶ್ವರೂಪಂ ಹರಿಣಂ ಜಾತವೇದಸಂ ಪರಾಯಣಂ ಜ್ಯೋತಿರೇಕಂ ತಪಂತಮ್।
ಸಹಸ್ರರಶ್ಮಿಃ ಶತಧಾ ವರ್ತಮಾನಃ ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಜಾನಾಮುದಯತ್ಯೇಷ ಸೂರ್ಯಃ॥ (8)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ ಪ್ರಥಮ: ಪ್ರಶ್ನೆ:

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸೂರ್ಯನು ವಿಶ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಕಾಶಮಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಶ್ರಯ. ಅವನು ಒಂದೇ ಪರಮಜ್ಯೋತಿ. ಸಾವಿರಾರು ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಈ ಸೂರ್ಯನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂರ್ಯನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಗ್ರಹವಲ್ಲ; ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. "ವಿಶ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಪದವು ಸೂರ್ಯನ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣವು ಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. "ಜಾತವೇದಸ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಹಸ್ರ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಸೂರ್ಯನು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಅವನನ್ನು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ, ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಸೂರ್ಯನು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಒಂದು ಸಂಕೇತ. ಅವನ ಬೆಳಕು ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. "ಸಹಸ್ರರಶ್ಮಿ" ಎಂಬುದು ಚೈತನ್ಯದ ಅನೇಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಚೇತನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸೂರ್ಯನು ಜೀವನದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಅವನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಜಗತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಸೂರ್ಯನು ಭೂಮಿಯ ಜೀವವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಸ್ರೋತ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಭೂಮಿಯ ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಭೂಮಿಯ ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಮಾರ್ಗ – ಕರ್ಮಫಲ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರ

ಸಂವತ್ಸರೋ ವೈ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ತಸ್ಯಾಯನೇ ದಕ್ಷಿಣಂ ಚೋತ್ತರಂ ಚ।
ತದ್ಯೇ ಹ ವೈ ತದಿಷ್ಟಾಪೂರ್ತೇ ಕೃತಮಿತ್ಯುಪಾಸತೇ ತೇ ಚಾಂದ್ರಮಸಮೇವ
ಲೋಕಮಭಿಜಯಂತೇ ತ ಏವ ಪುನರಾವರ್ತಂತೇ।
ತಸ್ಮಾದೇತ ಋಷಯಃ ಪ್ರಜಾಕಾಮಾ ದಕ್ಷಿಣಂ ಪ್ರತಿಪದ್ಯಂತೇ।
ಏಷ ಹ ವೈ ರಯಿರ್ಯಃ ಪಿತೃಯಾಣಃ॥ (9)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ ಪ್ರಥಮ: ಪ್ರಶ್ನೆ:

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸಂವತ್ಸರ (ಒಂದು ವರ್ಷ) ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ: ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಾಯನ. ಯಾರು ಯಜ್ಞ, ದಾನ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟಾಪೂರ್ತಿಯಂತಹ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಫಲವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಚಂದ್ರಲೋಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂತಾನವನ್ನು ಬಯಸುವ ಋಷಿಗಳು ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಿತೃಯಾಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ರಯಿ (ಪದಾರ್ಥತತ್ತ್ವ)ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವಿಯ ಮರಣಾನಂತರದ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ: ದಕ್ಷಿಣಾಯನ (ಪಿತೃಯಾಣ) ಮತ್ತು ಉತ್ತರಾಯನ (ದೇವಯಾಣ). ಪ್ರಜಾಪತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲತತ್ತ್ವ. “ಸಂವತ್ಸರ” ಎಂಬುದು ಕಾಲದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಕ್ರಮವೂ ಈ ಕಾಲಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಮಾರ್ಗವು ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಫಲದ ಮಾರ್ಗ. ಯಜ್ಞ, ದಾನ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದವರು ಚಂದ್ರಲೋಕವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಕರ್ಮಫಲವು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು “ಪಿತೃಯಾಣ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಸಾರಚಕ್ರದ ಭಾಗ. ಇಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಮಾರ್ಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಕರ್ಮಫಲಗಳ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಈ ಕರ್ಮಚಕ್ರವನ್ನು ಮೀರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವನು ದೇವಯಾನ ಎಂಬ ಉನ್ನತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- “ರಯಿ” ಎಂಬ ಪದವು ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತೃಯಾಣ ಮಾರ್ಗವು ಈ ಪದಾರ್ಥಪ್ರಪಂಚದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೀರುವ ಮಾರ್ಗ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಕರ್ಮಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರಿ ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಜೀವನವು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ಕರ್ಮಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲ; ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಕ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಕಾಲಚಕ್ರವು ಕೃಷಿ, ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಜೀವನಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಕಾಲಚಕ್ರವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಳಸಿವೆ. ಜೀವನದ ಕ್ರಮವು ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸರಣಿಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ–ಪರಿಣಾಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಉತ್ತರಾಯಣ ಮಾರ್ಗ – ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಅಮೃತಪದ

ಅಥೋತ್ತರೇಣ ತಪಸಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ಶ್ರದ್ಧಯಾ ವಿದ್ಯಯಾ ಆತ್ಮಾನಮನ್ವಿಷ್ಯ ಆದಿತ್ಯಮಭಿಜಯಂತೇ।
ಏತದ್ವೈ ಪ್ರಾಣಾನಾಮಾಯತನಮೇತದಮೃತಮಭಯಮೇತತ್ ಪರಾಯಣಮೇತಸ್ಮಾನ್ನ
ಪುನರಾವರ್ತಂತೇ ಇತ್ಯೇಷ ನಿರೋಧಃ। ತದೇಷ ಶ್ಲೋಕಃ॥ (10)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ ಪ್ರಥಮ: ಪ್ರಶ್ನೆ:

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಉತ್ತರಾಯಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು ತಪಸ್ಸು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸೂರ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು (ದೇವಯಾನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು) ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳ ಆಶ್ರಯ, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಭಯರಹಿತ ಪರಮಸ್ಥಾನ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರು ಮತ್ತೆ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಉನ್ನತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು “ಉತ್ತರಾಯಣ” ಅಥವಾ “ದೇವಯಾನ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಕರ್ಮಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಯಜ್ಞಗಳ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ; ಇದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ. ತಪಸ್ಸು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆ ಈ ಮಾರ್ಗದ ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರಗಳು. ತಪಸ್ಸು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಸಾಧಕನನ್ನು ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು “ಆದಿತ್ಯಮಾರ್ಗ”ವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಇಲ್ಲಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪರಮ ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳು. ಇವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಮಾರ್ಗವು ಚೈತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ ಮಾರ್ಗವು ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಾಯಣ ಮಾರ್ಗವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಮಪ್ರಕಾಶದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಜೀವನು ಈ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸತ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಮನಸ್ಸು ತಪಸ್ಸು, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಪರಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನನ್ನು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸವು ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಚೇತನದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭಯರಹಿತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪತಿ – ವರ್ಷ, ಮಾಸ ಮತ್ತು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಯ ತತ್ತ್ವ

ಪಂಚಪಾದಂ ಪಿತರಂ ದ್ವಾದಶಾಕೃತಿಂ ದಿವ ಆಹುಃ ಪರೇ ಅರ್ಧೇ ಪುರೀಷಿಣಮ್।
ಅಥೇಮೇ ಅನ್ಯ ಉಪರೇ ವಿಚಕ್ಷಣಂ ಸಪ್ತಚಕ್ರೇ ಷಡರ ಆಹುರರ್ಪಿತಮಿತಿ॥ (11)
ಮಾಸೋ ವೈ ಪ್ರಜಾಪತಿಸ್ತಸ್ಯ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷ ಏವ ರಯಿಃ ಶುಕ್ಲಃ ಪ್ರಾಣಸ್ತಸ್ಮಾದೇತ
ಋಷಯಃ ಶುಕ್ಲೇ ಇಷ್ಟಂ ಕುರ್ವಂತೀತರ ಇತರಸ್ಮಿನ್॥ (12)
ಅಹೋರಾತ್ರೋ ವೈ ಪ್ರಜಾಪತಿಸ್ತಸ್ಯಾಹರೇವ ಪ್ರಾಣೋ ರಾತ್ರಿರೇವ ರಯಿಃ।
ಪ್ರಾಣಂ ವಾ ಏತೇ ಪ್ರಸ್ಕಂದಂತಿ ಯೇ ದಿವಾ ರತ್ಯಾ ಸಂಯುಜ್ಯಂತೇ
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇವ ತದ್ಯದ್ರಾತ್ರೌ ರತ್ಯಾ ಸಂಯುಜ್ಯಂತೇ॥ (13)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ ಪ್ರಥಮಃ ಪ್ರಶ್ನೆ:

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಜಾಪತಿಯನ್ನು ಐದು ಪಾದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಮೇಲಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವವನು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅವನನ್ನು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆರು ಅರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾಲಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತನಾಗಿರುವ ತತ್ತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ರೂಪ. ಅದರ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷವು ರಯಿ (ಪದಾರ್ಥತತ್ತ್ವ) ಮತ್ತು ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷವು ಪ್ರಾಣ (ಜೀವಶಕ್ತಿ). ಆದ್ದರಿಂದ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯಜ್ಞ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ರೂಪ. ಹಗಲು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ರಯಿ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ; ರಾತ್ರಿ ಸಂಯೋಗವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಕಾಲದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ: ವರ್ಷ, ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಕಾಲಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜಾಪತಿ ಇಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. ಮೊದಲ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವರ್ಷವನ್ನು ಒಂದು ಚಕ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹನ್ನೆರಡು ರೂಪಗಳು ವರ್ಷದ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಐದು ಪಾದಗಳು ಕಾಲದ ಐದು ವಿಭಾಗಗಳು

ಅಥವಾ ಋತುಚಕ್ರದ ಸೂಚನೆ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಳು ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಆರು ಅರೆಗಳು ಕಾಲದ ಚಲನೆಯ ರೂಪಕ. ಈ ವಿವರಣೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮವು ಕಾಲಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷವು ಚಂದ್ರನ ಕ್ಷಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಪದಾರ್ಥತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷವು ಚಂದ್ರನ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎಂಬ ಚಕ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಗಲು ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದ ಸಮಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಸಮಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ರಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ವಿವರಣೆ ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲಚಕ್ರವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀವಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ನಿದ್ರೆ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ನಿಯಮಿತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ರಯಿ ಎಂಬ ಎರಡು ತತ್ತ್ವಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಶಕ್ತಿಗಳು. ಪ್ರಾಣವು ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ರಯಿ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಷ, ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಎಂಬ ಕಾಲಚಕ್ರಗಳು ಈ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಿಯ ಜೀವನವೂ ಇದೇ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾಲಚಕ್ರವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಮಾನವನನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಶಾಂತಿಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಭೂಮಿಯ ಜೀವನವು ಕಾಲಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಕ್ರಮಣದಿಂದ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಋತುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಚಂದ್ರನ ಚಕ್ರವು ತಿಂಗಳ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಚಕ್ರವು ಮಾನವನ ಜೈವಿಕ ಘಡಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ನಿದ್ರೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಕೇತಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನ್ನದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ – ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ

ಅನ್ನಂ ವೈ ಪ್ರಜಾಪತಿಸ್ತತೋ ಹ ವೈ ತದ್ರೇತಸ್ತಸ್ಮಾದಿಮಾಃ ಪ್ರಜಾಃ ಪ್ರಜಾಯಂತ ಇತಿ॥ (14)
ತದ್ಯೇ ಹ ವೈ ತತ್ ಪ್ರಜಾಪತಿವ್ರತಂ ಚರಂತಿ ತೇ ಮಿಥುನಮುತ್ಪಾದಯಂತೇ।
ತೇಷಾಮೇವೈಷ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕೋ ಯೇಷಾಂ ತಪೋ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ಯೇಷು ಸತ್ಯಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್॥ (15)
ತೇಷಾಮಸೌ ವಿರಜೋ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕೋ ನ ಯೇಷು ಜಿಹ್ಮಮನೃತಂ ನ ಮಾಯಾ ಚೇತಿ॥ (16)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ ಪ್ರಥಮ: ಪ್ರಶ್ನೆ:

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಜಾಪತಿ. ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ರೇತಃ (ಬೀಜಶಕ್ತಿ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಲೇ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಯಾರು ಪ್ರಜಾಪತಿಯ ವ್ರತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸಂತಾನವನ್ನು*

ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಪಸ್ಸು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರರಾದವರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲ. ಅಲ್ಲಿ ಕಪಟ, ಅಸತ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅನ್ನವು ಜೀವನದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯೇ ರೇತಃ ಅಥವಾ ಸೃಜನಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸಂತಾನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅನ್ನವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥಧರ್ಮ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಜಾಪತಿವ್ರತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗ ತಪಸ್ಸು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ. ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಯ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿರ್ಮಲ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯ, ವಕ್ರತೆ ಅಥವಾ ಮೋಸ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಪರಮಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮಹತ್ವದಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಾಧಕನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಅನ್ನವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಆಹಾರವಲ್ಲ; ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪೋಷಕತತ್ತ್ವ. ಅದರಿಂದಲೇ ಜೀವಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶುದ್ಧತೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವನು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನವು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ನಿಜವಾದ ಗುರಿ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಜೀವನವಲ್ಲ. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಅವನು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಹಾರವು ಜೀವಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜನನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ಈ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪೋಷಕತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿ ಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣನ ಮಹತ್ವ – ಎಲ್ಲಾ ದೇವಶಕ್ತಿಗಳ ಆಧಾರ

ತಸ್ಮೈ ಸ ಹೋವಾಚ ಆಕಾಶೋ ಹ ವಾ ಏಷ ದೇವೋ ವಾಯುರಗ್ನಿರಾಪಃ ಪೃಥಿವೀ ವಾಂಗ್ಮನಶ್ಚಕ್ಷುಃ
ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚ। ತೇ ಪ್ರಕಾಶ್ಯಾಭಿವದಂತಿ ವಯಮೇತದ್ಬಾಣಮವಷ್ಟಭ್ಯ ವಿಧಾರಯಾಮಃ॥ (2)
ತಾನ್ ವರಿಷ್ಠಃ ಪ್ರಾಣ ಉವಾಚ। ಮಾ ಮೋಹಮಾಪದ್ಯಥ ಅಹಮೇವೈತತ್ ಪಂಚಧಾತ್ಮಾನಂ
ಪ್ರವಿಭಜ್ಯೈತದ್ಬಾಣಮವಷ್ಟಭ್ಯ ವಿಧಾರಯಾಮಿ ಇತಿ ತೇ ಅಶ್ರದ್ದಧಾನಾ ಬಭೂವುಃ॥ (3)
ಸೋಽಭಿಮಾನಾದೂರ್ಧ್ವಮುತ್ಕ್ರಾಮತ ಇವ ತಸ್ಮಿನ್ನುತ್ಕ್ರಾಮತ್ಯಥೇತರೇ ಸರ್ವ
ಏವೋತ್ಕ್ರಾಮಂತೇ ತಸ್ಮಿಂಶ್ಚ ಪ್ರತಿಷ್ಠಮಾನೇ ಸರ್ವ ಏವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಂತೇ। ತದ್ಯಥಾ ಮಕ್ಷಿಕಾ

ಮಧುಕರರಾಜಾನಮುತ್ಕ್ರಾಮಂತಂ ಸರ್ವ ಏವೋತ್ಕ್ರಾಮಂತೇ ತಸ್ಮಿಂಶ್ಚ ಪ್ರತಿಷ್ಠಮಾನೇ
ಸರ್ವ ಏವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಂತ ಏವಂ ವಾಂಗ್ಮನಶ್ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚ ತೇ ಪ್ರೀತಾಃ ಪ್ರಾಣಂ ಸ್ತುನ್ವಂತಿ॥ (4)
ಏಷೋಽಗ್ನಿಸ್ತಪತ್ಯೇಷ ಸೂರ್ಯ ಏಷ ಪರ್ಜನ್ಯೋ ಮಘವಾನೇಷ ವಾಯುಃ।
ಏಷ ಪೃಥಿವೀ ರಯಿರ್ದೇವಃ ಸದಸಚ್ಚಾಮೃತಂ ಚ ಯತ್॥ (5)
ಅರಾ ಇವ ರಥನಾಭೌ ಪ್ರಾಣೇ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್।
ಋಚೋ ಯಜೂಂಷಿ ಸಾಮಾನಿ ಯಜ್ಞಃ ಕ್ಷತ್ರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಚ॥ (6)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ – ಪ್ರಶ್ನೆ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ನೀರು, ಭೂಮಿ, ವಾಕ್, ಮನಸ್ಸು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಇವು ಜೀವಿಯನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಅವು ಹೇಳಿದವು: "ನಾವು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ." ಆಗ ಪ್ರಾಣನು ಹೇಳಿದನು: "ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಐದು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ." ಆದರೆ ಇತರ ದೇವತೆಗಳು ಅದನ್ನು ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪ್ರಾಣನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಹೊರಟವು. ಅವನು ಮತ್ತೆ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಅವುಗಳೂ ಸ್ಥಿರವಾದವು. ಹೇಗೆ ಜೇನುಕಳ್ಳಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಾಜನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಾಕ್, ಮನಸ್ಸು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣನೇ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾನೆ, ಸೂರ್ಯನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮಳೆಯಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾನೆ, ವಾಯುವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ. ಹಾಗೆ ರಥದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆಗಳು ನಾಭಿಗೆ ಸೇರಿರುವಂತೆ, ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳು, ಯಜ್ಞಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ: ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶಗಳು. ಅವುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವಂತೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರಾಣವು ಜೀವಿಯ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಐದು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ. ಈ ಐದು ಶಕ್ತಿಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಜೇನುಕಳ್ಳಿಗಳ ರೂಪಕವು ಪ್ರಾಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೇನುಕಳ್ಳಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಾಜನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿವರಣೆ ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದ ಕೇಂದ್ರಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಚಲನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ದೇವಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆಮ್ಲಜನಕವು ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ

ಚಲನೆಯೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು "ಪ್ರಾಣ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಜೀವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ರಾಣ – ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವಚಕ್ರ

ಆತ್ಮನ ಏಷ ಪ್ರಾಣೋ ಜಾಯತೇ ಯಥೈಷಾ ಪುರುಷೇ
ಛಾಯಾ ಏತಸ್ಮಿನ್ನೇತದಾತತಂ ಮನೋಕೃತೇನಾಯಾತ್ಯಸ್ಮಿಂಶರೀರೇ॥ (3)
ಯಥಾ ಸಮ್ರಾಡೇವಾಧಿಕೃತಾನ್ ವಿನಿಯುಂಕ್ತೇ। ಏತಾನ್ ಗ್ರಾಮಾನೋತಾನ್
ಗ್ರಾಮಾನಧಿತಿಷ್ಠಸ್ವೇತ್ಯೇವಮೇವೈಷ ಪ್ರಾಣ ಇತರಾನ್ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪೃಥಕ್ಪೃಥಗೇವ ಸನ್ನಿಧತ್ತೇ॥ (4)
ಪಾಯೂಪಸ್ಥೇಽಪಾನಂ ಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರೇ ಮುಖನಾಸಿಕಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಣಃ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠತೇ ಮಧ್ಯೇ
ತು ಸಮಾನಃ। ಏಷ ಹ್ಯೇತದ್ಧುತಮನ್ನಂ ಸಮಂ ನಯತಿ ತಸ್ಮಾದೇತಾಃ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷೋ ಭವಂತಿ॥ (5)
ಹೃದಿ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ। ಅತ್ರೈತದೇಕಶತಂ ನಾಡೀನಾಂ ತಾಸಾಂ ಶತಂ ಶತಮೇಕೈಕಸ್ಯಾಂ
ದ್ವಾಸಪ್ತತಿರ್ದ್ವಾಸಪ್ತತಿಃ ಪ್ರತಿಶಾಖಾನಾಡೀಸಹಸ್ರಾಣಿ ಭವಂತ್ಯಾಸು ವ್ಯಾನಶ್ಚರತಿ॥ (6)
ಅಥೈಕಯೋರ್ಧ್ವ ಉದಾನಃ ಪುಣ್ಯೇನ ಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕಂ ನಯತಿ।
ಪಾಪೇನ ಪಾಪಮುಭಾಭ್ಯಾಮೇವ ಮನುಷ್ಯಲೋಕಮ್॥ (7)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ – ಪ್ರಶ್ನೆ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ನೆರಳು ಇರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಜನು ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರಾಣವು ಇತರ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಪಾನವು ಪಾಯು ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾನವು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಆತ್ಮನಿರುವನು. ಅಲ್ಲಿಂದ ನೂರೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಶಾಖೆಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನಪ್ರಾಣ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಉದಾನಪ್ರಾಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಣ್ಯದ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಪಾಪದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಮಿಶ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಉದ್ಭವ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ಮೂಲಚೈತನ್ಯ; ಪ್ರಾಣವು ಅದರ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಐದು ಮುಖ್ಯ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅಪಾನವು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜನನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಸಮಾನವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉದಾನವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಹೃದಯವನ್ನು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ

ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಂತ್ರವು ಜೀವಿಯ ಮರಣಾನಂತರದ ಗತಿಯ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉದಾನಪ್ರಾಣವು ಜೀವಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರ್ಮಫಲದ ನಿಯಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಮುಖ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮವು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ; ಪ್ರಾಣವು ಅದರ ಚಲನಶಕ್ತಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ನಾಡಿಗಳು ಚೈತನ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ದೇಹವು ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಮೂಹವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಆಂತರಿಕ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯವು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ದೇಹದ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು "ಪ್ರಾಣ" ಮತ್ತು "ನಾಡಿ" ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದರು. ಇವು ದೇಹದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೂಪಕಗಳು.

ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ – ಆತ್ಮ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಜೀವಗತಿ

ಆದಿತ್ಯೋ ಹ ವೈ ಬಾಹ್ಯಃ ಪ್ರಾಣ ಉದಯತ್ಯೇಷ ಹ್ಯೇನಂ ಚಾಕ್ಷುಷಂ ಪ್ರಾಣಮನುಗೃಹ್ಣಾನಃ।
ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಯಾ ದೇವತಾ ಸೈಷಾ ಪುರುಷಸ್ಯಾಪಾನಮವಷ್ಟಭ್ಯಾ ಅಂತರಾ
ಯದಾಕಾಶಃ ಸ ಸಮಾನೋ ವಾಯುರ್ವ್ಯಾನಃ॥ (8)
ತೇಜೋ ಹ ವಾವ ಉದಾನಸ್ತಸ್ಮಾದುಪಶಾಂತತೇಜಾಃ ಪುನರ್ಭವಮಿಂದ್ರಿಯೈರ್ಮನಸಿ ಸಂಪದ್ಯಮಾನೈಃ॥ (9)
ಯಚ್ಚಿತ್ತಸ್ತೇನೈಷ ಪ್ರಾಣಮಾಯಾತಿ ಪ್ರಾಣಸ್ತೇಜಸಾ ಯುಕ್ತಃ।
ಸಹಾತ್ಮನಾ ಯಥಾಸಂಕಲ್ಪಿತಂ ಲೋಕಂ ನಯತಿ॥ (10)
ಯ ಏವಂ ವಿದ್ವಾನ್ ಪ್ರಾಣಂ ವೇದ।
ನ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜಾ ಹೀಯತೇ ಅಮೃತೋ ಭವತಿ ತದೇಷಃ ಶ್ಲೋಕಃ॥ (11)
ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಯತಿಂ ಸ್ಥಾನಂ ವಿಭುತ್ವಂ ಚೈವ ಪಂಚಧಾ।
ಅಧ್ಯಾತ್ಮಂ ಚೈವ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾಯ ಅಮೃತಮಶ್ನುತೆ ವಿಜ್ಞಾಯ ಅಮೃತಮಶ್ನುತೆ ಇತಿ॥ (12)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ – ಪ್ರಶ್ನೆ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸೂರ್ಯನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ಉದಯಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭೂಮಿಯ ದೇವತಾಶಕ್ತಿ ಮಾನವನ ಅಪಾನಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಕಾಶ ಸಮಾನಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ವಾಯು ವ್ಯಾನಪ್ರಾಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾನಪ್ರಾಣವು ತೇಜಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪ. ದೇಹದ ತೇಜಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಜೀವನು*

ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಿಯ ಚಿತ್ತದ ಸ್ವಭಾವದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ತೇಜಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಯನ್ನು ಅವನ ಸಂಕಲ್ಪದ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಈ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರ ವಂಶ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣದ ಉದ್ಭವ, ಪ್ರವೇಶ, ಸ್ಥಿತಿ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಐದು ರೂಪಗಳನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣದ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಭೂಮಿ ಅಪಾನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಾಯು ವ್ಯಾನಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ರೂಪಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನವು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾನವು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉದಾನವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವಿಯ ಮರಣಾನಂತರದ ಗತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಜೀವಿಯ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನು ವಿವಿಧ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿವರಣೆ ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಚಲನಶಕ್ತಿ. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ ಮೂಲಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಭಾಗವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ಆಂತರಿಕ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳು ಈ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣದ ಐದು ರೂಪಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಈ ವಿವರಣೆ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಚಲನೆಯನ್ನು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ – ಆತ್ಮನ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿ

ತಸ್ಮೈ ಸ ಹೋವಾಚ। ಯಥ ಗಾರ್ಗ್ಯ ಮರೀಚಯೋಽರ್ಕಸ್ಯಾಸ್ತಂ ಗಚ್ಛತಃ ಸರ್ವಾ ಏತಸ್ಮಿಂಸ್ತೇಜೋಮಂಡಲೇ
ಏಕೀಭವಂತಿ। ತಾಃ ಪುನಃ ಪುನರುದಯತಃ ಪ್ರಚರಂತಿ ಏವಂ ಹ ವೈ ತತ್ ಸರ್ವಂ ಪರೇ ದೇವೇ
ಮನಸ್ಯೇಕೀಭವತಿ। ತೇನ ತರ್ಹ್ಯೇಷ ಪುರುಷೋ ನ ಶೃಣೋತಿ ನ ಪಶ್ಯತಿ ನ ಜಿಘ್ರತಿ ನ ರಸಯತೇ
ನ ಸ್ಪೃಶತೇ ನಾಭಿವದತೇ ನಾದತ್ತೇ ನಾನಂದಯತೇ ನ ವಿಸೃಜತೇ ನ ಏಯಾಯತೇ ಸ್ವಪಿತೀತಿ ಆಚಕ್ಷತೇ॥ (2)
ಪ್ರಾಣಾಗ್ರಯ ಏವೈತಸ್ಮಿನ್ ಪುರೇ ಜಾಗ್ರತಿ। ಗಾರ್ಹಪತ್ಯೋ ಹ ವಾ ಏಷೋಽಪಾನೋ

ವ್ಯಾನೋಽನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನೋ ಯದ್ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾತ್ ಪ್ರಣೀಯತೇ ಪ್ರಣಯನಾದಾಹವನೀಯಃ ಪ್ರಾಣಃ॥ (3)
ಯದುಚ್ಛ್ವಾಸನಿಃಶ್ವಾಸಾವೇತಾವಾಹುತೀ ಸಮಂ ನಯತೀತಿ ಸ ಸಮಾನಃ। ಮನೋ ಹ ವಾವ ಯಜಮಾನಃ
ಇಷ್ಟಫಲಮೇವೋದಾನಃ ಸ ಏನಂ ಯಜಮಾನಮಹರಹರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಗಮಯತಿ॥ (4)
ಅತ್ರೈಷ ದೇವಃ ಸ್ವಪ್ನೇ ಮಹಿಮಾನಮನುಭವವತಿ। ಯದ್ ದೃಷ್ಟಂ ದೃಷ್ಟಮನುಪಶ್ಯತಿ ಶ್ರುತಂ ಶ್ರುತಮೇವಾರ್ಥ
ಮನುಶೃಣೋತಿ ದೇಶದಿಗಂತರೈಶ್ಚ ಪ್ರತ್ಯನುಭೂತಂ ಪುನಃ ಪುನಃ ಪ್ರತ್ಯನುಭವತಿ ದೃಷ್ಟಂ ಚಾದೃಷ್ಟಂ ಚ ಶ್ರುತಂ
ಚಾಶ್ರುತಂ ಚ ಅನುಭೂತಂ ಚ ಅನನುಭೂತಂ ಚ ಸಚ್ಚಾಸಚ್ಚ ಸರ್ವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಸರ್ವಃ ಪಶ್ಯತಿ॥ (5)
ಸ ಯದಾ ತೇಜಸಾಭಿಭೂತೋ ಭವತ್ಯತ್ರೈಷ ದೇವಃ ಸ್ವಪ್ನಾನ್ ನ ಪಶ್ಯತ್ಯಥ
ಯದೈತಸ್ಮಿಂಶರೀರೇ ಏತತ್ಸುಖಂ ಭವತಿ॥ (6)
ಸ ಯಥಾ ಸೋಮ್ಯ ವಯಾಂಸಿ ವಸೋವೃಕ್ಷಂ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಂತೇ ಏವಂ ಹ
ವೈ ತತ್ ಸರ್ವಂ ಪರ ಆತ್ಮನಿ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠತೇ॥ (7)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ – ಪ್ರಶ್ನೆ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸೂರ್ಯ ಅಸ್ತವಾಗುವಾಗ ಅವನ ಕಿರಣಗಳು ಅವನಲ್ಲೇ ಒಂದಾಗುವಂತೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಸನೆ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ರುಚಿ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಪಾನವು ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣವು ಆಹವನೀಯ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು ಸಮಾನಪ್ರಾಣ. ಮನಸ್ಸು ಯಜಮಾನನಂತೆ ಮತ್ತು ಉದಾನಪ್ರಾಣವು ಯಜ್ಞಫಲದಂತೆ ಜೀವಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನೋಡಿದ ಮತ್ತು ಕೇಳಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಡದ್ದು ಮತ್ತು ಕಾಣದದ್ದು, ಕೇಳಿದ್ದು ಮತ್ತು ಕೇಳದದ್ದು, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ತೇಜಸ್ಸು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಪ್ನಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಸಂಜೆ ವೇಳೆಗೆ ಮರದ ಮೇಲೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ನಿದ್ರೆ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಗಾಢನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊರಗಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಂಡದ್ದು, ಕೇಳಿದ್ದು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಯ ರೂಪಕವು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವನು ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಕೇಂದ್ರ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನೊಳಗೆ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಯದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಅಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಕನಸು ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ನಿದ್ರೆಯ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು ಮತ್ತು ನರಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಮರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಪುನರ್‌ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮ – ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದವರೆಗೆ

ಪೃಥಿವೀ ಚ ಪೃಥಿವೀಮಾತ್ರಾ ಚಾಪಶ್ಚಾಪೋಮಾತ್ರಾ ಚ ತೇಜಶ್ಚ ತೇಜೋಮಾತ್ರಾ
ಚ ವಾಯುಶ್ಚ ವಾಯುಮಾತ್ರಾ ಚಾಕಾಶಶ್ಚಾಕಾಶಮಾತ್ರಾ ಚ।
ಚಕ್ಷುಶ್ಚ ದ್ರಷ್ಟವ್ಯಂ ಚ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚ ಶ್ರೋತವ್ಯಂ ಚ ಘ್ರಾಣಂ ಚ ಘ್ರಾತವ್ಯಂ
ಚ ರಸಶ್ಚ ರಸಯಿತವ್ಯಂ ಚ ತ್ವಕ್ಚ ಸ್ಪರ್ಶಯಿತವ್ಯಂ ಚ।
ವಾಕ್ಚ ವಕ್ತವ್ಯಂ ಚ ಹಸ್ತೌ ಚ ಆದಾತವ್ಯಂ ಚೋಪಸ್ಥಶ್ಚ ಆನಂದಯಿತವ್ಯಂ
ಚ ಪಾಯುಶ್ಚ ವಿಸರ್ಜಯಿತವ್ಯಂ ಚ ಪಾದೌ ಚ ಗಂತವ್ಯಂ ಚ।
ಮನಶ್ಚ ಮಂತವ್ಯಂ ಚ ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ಬೋದ್ಧವ್ಯಂ ಚ ಅಹಂಕಾರಶ್ಚ ಅಹಂಕರ್ತವ್ಯಂ
ಚ ಚಿತ್ತಂ ಚ ಚೇತಯಿತವ್ಯಂ ಚ ತೇಜಶ್ಚ ವಿದ್ಯೋತಯಿತವ್ಯಂ ಚ ಪ್ರಾಣಶ್ಚ ವಿಧಾರಯಿತವ್ಯಂ ಚ॥ (8)
ಏಷ ಹಿ ದ್ರಷ್ಟಾ ಸ್ಪ್ರಷ್ಟಾ ಶ್ರೋತಾ ಘ್ರಾತಾ ರಸಯಿತಾ ಮಂತಾ ಬೋದ್ಧಾ
ಕರ್ತಾ ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮಾ ಪುರುಷಃ। ಸ ಪರೇಽಕ್ಷರ ಆತ್ಮನಿ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠತೇ॥ (9)
ಪರಮೇವಾಕ್ಷರಂ ಪ್ರತಿಪದ್ಯತೇ ಸ ಯೋ ಹ ವೈ ತದಚ್ಛಾಯಮಶರೀರಮಲೋಹಿತಂ
ಶುಭ್ರಮಕ್ಷರಂ ವೇದಯತೇ ಯಸ್ತು ಸೋಮ್ಯ ಸ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವೋ ಭವತಿ ತದೇಷ ಶ್ಲೋಕಃ॥ (10)
ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮಾ ಸಹ ದೇವೈಶ್ಚ ಸರ್ವೈಃ ಪ್ರಾಣಾ ಭೂತಾನಿ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಂತಿ ಯತ್ರ।
ತದಕ್ಷರಂ ವೇದಯತೇ ಯಸ್ತು ಸೋಮ್ಯ ಸ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವಮೇವಾವಿವೇಶ ಇತಿ॥ (11)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ – ಪ್ರಶ್ನೆ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣ, ನೀರು ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣ, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಂಶಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೋಡುವ ವಿಷಯ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕೇಳುವ ವಿಷಯ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ವಾಸನೆ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ರುಚಿ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಕ್ಕ ಮತ್ತು ಮಾತು, ಕೈ ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಉಪಸ್ಥ ಮತ್ತು ಆನಂದ, ಪಾಯು ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ನಡೆಯುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅರಿವು, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು 'ನಾನು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನುಭವದ ಅಂಶಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲ*

ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವವನೇ ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮ – ನೋಡುತ್ತಿರುವವನು, ಕೇಳುತ್ತಿರುವವನು, ಅನುಭವಿಸುವವನು, ಚಿಂತಿಸುವವನು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವನು. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮನು ಕೊನೆಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ಅಕ್ಷರತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಆ ನೆರಳಿಲ್ಲದ, ದೇಹರಹಿತ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸರ್ವಜ್ಞರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮ, ದೇವತೆಗಳು, ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿವೆ. ಆ ಅಕ್ಷರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಮಾನವನ ಅನುಭವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು (ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ) ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳು ಜೀವಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನಗಳು. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಅಕ್ಷರಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅರಿವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅವನು ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ. ಈ ಆತ್ಮವು ಪರಮಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ. ಜೀವಿಯು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಬಹಳ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಸತ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ ಇವು ನರಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಓಂಕಾರದ ಉಪಾಸನೆ – ಅಪರಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದವರೆಗೆ

ತಸ್ಮೈ ಸ ಹೋವಾಚ – ಏತದ್ವೈ ಸತ್ಯಕಾಮ ಪರಂ ಚಾಪರಂ ಚ ಬ್ರಹ್ಮ ಯದೋಂಕಾರಃ।
ತಸ್ಮಾದ್ವಿದ್ವಾನೇತೇನೈವಾಯತನೇನೈಕತರಮನ್ವೇತಿ॥ (2)
ಸ ಯದ್ಯೇಕಮಾತ್ರಮಭಿಧ್ಯಾಯೀತ ಸ ತೇನೈವ ಸಂವೇದಿತಸ್ತೂರ್ಣಮೇವ ಜಗತ್ಯಾಭಿಸಂಪದ್ಯತೇ।
ತಮೃಚೋ ಮನುಷ್ಯಲೋಕಮೋಪನಯಂತೇ ಸ ತತ್ರ ತಪಸಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ
ಶ್ರದ್ಧಯಾ ಸಂಪನ್ನೋ ಮಹಿಮಾನಮನುಭವತಿ॥ (3)
ಅಥ ಯದಿ ದ್ವಿಮಾತ್ರೇಣ ಮನಸಿ ಸಂಪದ್ಯತೇ ಸೋಽಂತರಿಕ್ಷಂ ಯಜುರ್ಭಿರುನ್ನೀಯತೇ ಸೋಮಲೋಕಮ್।
ಸ ಸೋಮಲೋಕೇ ವಿಭುತಿಮನುಭೂಯ ಪುನರಾವರ್ತತೇ॥ (4)

यः पुनरेतं त्रिमात्रेण ओमित्येतेनैवाक्षरेण परं पुरुषमभिध्यायीत
स तेजसि सूर्ये सम्पन्नः। यथा पादोदरस्त्वचा विनिर्मुच्यत एवं ह वै स
पाप्मना विनिर्मुक्तः स सामभिरुन्नीयते ब्रह्मलोकं स एतस्माज्जीवघनात्
परात्परं पुरिशयं पुरुषमीक्षते तदेतौ श्लोकौ भवतः॥ (5)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ – ಪ್ರಶ್ನೆ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಗುರು ಸತ್ಯಕಾಮನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು: ಓಂಕಾರವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಅಪರಬ್ರಹ್ಮ ಎರಡರ ಸಂಕೇತ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಎರಡು ತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಾರು ಓಂಕಾರದ ಒಂದೇ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮನುಷ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಋಗ್ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳು ಅವರನ್ನು ಮನುಷ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಮೂಲಕ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಓಂಕಾರದ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಂತರಿಕ್ಷದ ಮೂಲಕ ಸೋಮಲೋಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಜುರ್ವೇದದ ಮೂಲಕ ಆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲ್ಪಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನಂತರ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾವಿನ ಚರ್ಮ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವಂತೆ ಅವರ ಪಾಪಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮವೇದ ಮಂತ್ರಗಳು ಅವರನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಜೀವಸ್ವರೂಪದಾಚೆ ಇರುವ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಓಂಕಾರದ ಉಪಾಸನೆಯ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಓಂಕಾರವು ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಅದರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಾಧಕನು ವಿಭಿನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯ ಧ್ಯಾನವು ಮನುಷ್ಯಲೋಕದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ. ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಧ್ಯಾನವು ಉನ್ನತ ಲೋಕದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ; ಆ ಅನುಭವದ ನಂತರ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನವು ಪರಮಪುರುಷನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನವು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಧ್ವನಿಗಳು ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೌನವೇ ತುರೀಯ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಮೌನದ ಅನುಭವವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಓಂಕಾರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲನಾದ. ಅದರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಾದವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ ಜೀವಿಯ ಚೈತನ್ಯ ತನ್ನ ಮೂಲವಾದ ಪರಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುವ ಅನುಭವ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಹುದು. ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನವು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯ ಬಳಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಓಂಕಾರ ಧ್ವನಿಯ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಶಾಂತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ಧ್ವನಿ ಧ್ಯಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು

ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳವಾದ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು – ಅಮೃತಪರಮಾತ್ಮದ ಸಾಧನೆ

ತಿಸ್ರೋ ಮಾತ್ರಾ ಮೃತ್ಯುಮತ್ಯಃ ಪ್ರಯುಕ್ತಾ ಅನ್ಯೋನ್ಯಸಕ್ತಾಃ ಅನವಿಪ್ರಯುಕ್ತಾಃ।
ಕ್ರಿಯಾಸು ಬಾಹ್ಯಾಂತರಮಧ್ಯಮಾಸು ಸಮ್ಯಕ್ ಪ್ರಯುಕ್ತಾಸು ನ ಕಂಪತೇ ಜ್ಞಃ॥ (6)
ಋಗ್ಭಿರೇತಂ ಯಜುರ್ಭಿರಂತರಿಕ್ಷಂ ಸಾಮಭಿರ್ಯತ್ತತ್ ಕವಯೋ ವೇದಯಂತೇ।
ತಮೋಂಕಾರೇಣೈವಾಯತನೇನಾನ್ವೇತಿ ವಿದ್ವಾನ್ ಯತ್ತತ್ ಶಾಂತಮಜರಮಮೃತಮಭಯಂ ಪರಂ ಚೇತಿ॥ (7)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ – ಪ್ರಶ್ನೆ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಅ, ಉ, ಮ) ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನ, ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಯಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಜ್ಞಾನಿಯು ಅಸ್ಥಿರನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಸಾಮವೇದಗಳ ಮೂಲಕ ಋಷಿಗಳು ಅರಿತಿರುವ ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಯು ಓಂಕಾರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಶಾಂತ, ವೃದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ, ಭಯರಹಿತ ಮತ್ತು ಪರಮತತ್ತ್ವ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಧ್ವನಿಗಳು ಮಾನವನ ಅನುಭವದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ: ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ. ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತಾಗ ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಸಾಮವೇದಗಳು ವೇದಜ್ಞಾನದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಮುಖಗಳು. ಈ ಮೂರು ಜ್ಞಾನಪಥಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನವು ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಮಾರ್ಗ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಡಿದಾಗ ಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಧ್ವನಿಗಳ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಮೌನವು ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಏಕತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೌನವೇ ಪರಮಬ್ರಹ್ಮ. ಈ ಮೌನದಲ್ಲಿ ದ್ವೈತ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ವನಿ ಧ್ಯಾನವು ಮಾನವನ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಶಾಂತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಓಂಕಾರ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಷೋಡಶಕಲಾತ್ಮಕ ಪುರುಷ – ಆತ್ಮದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿತತ್ತ್ವ

ಇಹೈವಾಂತಃಶರೀರೇ ಸೋಭ್ಯ ಸ ಪುರುಷೋ ಯಸ್ಮಿನ್ನತಾಃ ಷೋಡಶಕಲಾಃ ಪ್ರಭವಂತೀತಿ॥ (2)
ಸ ಪ್ರಾಣಮಸೃಜತ। ಪ್ರಾಣಾಚ್ಛ್ರದ್ಧಾಂ ಖಂ ವಾಯುರ್ಜ್ಯೋತಿರಾಪಃ ಪೃಥಿವೀಂದ್ರಿಯಂ
ಮನೋಽನ್ನಮನ್ನಾದ್ವೀರ್ಯಂ ತಪೋ ಮಂತ್ರಾಃ ಕರ್ಮಲೋಕಾ ಲೋಕೇಷು ಚ ನಾಮ ಚ॥ (4)
ಸ ಯಥೇಮಾ ನದ್ಯಃ ಸ್ಯಂದಮಾನಾಃ ಸಮುದ್ರಾಯಣಾಃ ಸಮುದ್ರಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಅಸ್ತಂ
ಗಚ್ಛಂತಿ ಭಿದ್ಯೇತೇ ತಾಸಾಂ ನಾಮರೂಪೇ ಸಮುದ್ರ ಇತ್ಯೇವಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ।
ಏವಮೇವಾಸ್ಯ ಪರಿದ್ರಷ್ಟುಃ ಇಮಾಃ ಷೋಡಶಕಲಾಃ ಪುರುಷಾಯಣಾಃ ಪುರುಷಂ
ಪ್ರಾಪ್ಯ ಅಸ್ತಂ ಗಚ್ಛಂತಿ ಭಿದ್ಯೇತೇ ಚಾಸಾಂ ನಾಮರೂಪೇ ಪುರುಷ ಇತ್ಯೇವಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ।
ಸ ಏಷೋಽಕಲೋಽಮೃತೋ ಭವತಿ ತದೇಷ ಶ್ಲೋಕಃ॥ (5)
ಅರಾ ಇವ ರಥನಾಭೌ ಕಲಾ ಯಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಃ।
ತಂ ವೇದ್ಯಂ ಪುರುಷಂ ವೇದ ಯಥಾ ಮಾವೋ ಮೃತ್ಯುಃ ಪರಿವ್ಯಥಾ ಇತಿ॥ (6)

ಪ್ರಶ್ನೆ ಉಪನಿಷದ್ – ಪ್ರಶ್ನೆ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ದೇಹದೊಳಗೇ ಆ ಪುರುಷನು ಇರುವನು. ಅವನಿಂದಲೇ ಷೋಡಶಕಲೆಗಳು (ಹದಿನಾರು ಶಕ್ತಿಗಳು) ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ." ಆಗ ಅವನು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ನೀರು, ಭೂಮಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಅನ್ನ, ಅನ್ನದಿಂದ ಶಕ್ತಿ, ತಪಸ್ಸು, ಮಂತ್ರಗಳು, ಕರ್ಮಗಳು, ಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗಳು ಉಂಟಾದವು. ಹೇಗೆ ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳು ಸಮುದ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಮುದ್ರವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಷೋಡಶಕಲೆಗಳು ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದ ನಂತರ ಅವುಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ರೂಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವನು "ಕಲೆಯಿಲ್ಲದ" ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅಮೃತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ರಥದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆಗಳು ನಾಭಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಕಲೆಯೂ ಆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿವೆ. ಆ ಪುರುಷನನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ; ಆಗ ಮರಣವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಂತರಿಕ ಮೂಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. "ಷೋಡಶಕಲೆ" ಎಂಬುದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹದಿನಾರು ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವಗಳು ಜೀವಿಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಚಕ್ರದ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಇತರ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಿವರಣೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಂತಿಮ ಲಯವನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನದಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೊನೆಗೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಷೋಡಶಕಲೆಗಳು – ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ತತ್ತ್ವಗಳು – ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಮರೂಪಗಳ ಈ ಲಯವೇ ಮುಕ್ತಿ. ಜೀವಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಪರಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಲೆಯೂ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಆತ್ಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಥದ ಚಕ್ರದ ರೂಪಕವು ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅರೆಗಳು ನಾಭಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಾರವು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು

ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣಭಯವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ದೇಹದ ಕೇಂದ್ರಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಅವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಾಚೆಗಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮರಣಭಯ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಷೋಡಶಕಲೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವು ಅವುಗಳ ಮೂಲ. ಜೀವಿಯು ಈ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಷೋಡಶಕಲೆಗಳು ಜೀವಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಪರಮಾತ್ಮ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಲೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಪರಮಪುರುಷ. ಜೀವಿಯು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವು ಒಂದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಭಾಗವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುತುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಶಾಶ್ವತ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಜೀವಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ. ನದಿಗಳು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೂಪಕವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ವಿಶ್ವದ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಜೀವಿಯ ಚೈತನ್ಯವು ಪರಮಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಕೇಂದ್ರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಅನುಭವದ ಮೂಲಾಧಾರ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಅಧ್ಯಾಯ-14
ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್

ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಂಚಾರ

ಪಂಚಸ್ರೋತೋಂಬುಂ ಪಂಚಯೋನ್ಯುಗ್ರವಕ್ರಾಂ ಪಂಚಪ್ರಾಣೋರ್ಮಿಂ ಪಂಚಬುದ್ಧ್ಯಾದಿಮೂಲಾಮ್।
ಪಂಚಾವರ್ತಾಂ ಪಂಚದುಃಖೌಘವೇಗಾಂ ಪಂಚಾಶದ್ಭೇದಾಂ ಪಂಚಪರ್ವಾಮಧೀಮಃ॥ (5)
ಸರ್ವಾಜೀವೇ ಸರ್ವಸಂಸ್ಥೇ ಬೃಹಂತೆ ಅಸ್ಮಿನ್ ಹಂಸೋ ಭ್ರಾಮ್ಯತೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರೇ।
ಪೃಥಗಾತ್ಮಾನಂ ಪ್ರೇರಿತಾರಂ ಚ ಮತ್ವಾ ಜುಷ್ಟಸ್ತತಸ್ತೇನಾಮೃತತ್ವಮೇತಿ॥ (6)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಐದು ಪ್ರವಾಹಗಳಿರುವ ನದಿಯಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಐದು ಮೂಲಗಳು, ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳ ಅಲೆಗಳು, ಐದು ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲ, ಐದು ಚಕ್ರಗಳು, ಐದು ದುಃಖಗಳ ವೇಗಗಳು, ಅನೇಕ ವಿಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಐದು ಪರ್ವಗಳು ಇವೆ. ಈ ಮಹತ್ತರ ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮ ಹಂಸದಂತೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನಿಜವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ನದಿಯಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಐದು ಪ್ರವಾಹಗಳು ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ: ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ. ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು ಜೀವಿಯ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಐದು ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಣದ ಸಾಧನಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿ ಜೀವಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. "ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ" ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸಾರದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವನು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ಈ ಭೇದವನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದು ಚಕ್ರದಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಗಳು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಈ ಚಕ್ರದ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಹಂಸ ಎಂಬ ರೂಪಕವು ಆತ್ಮನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂಸವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ನೀರಿನಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮನು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಸಂಸಾರದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೀರುವ ಮಾರ್ಗ. ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಚಕ್ರಾಕಾರದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನೀರಿನ ಚಕ್ರ, ಶಕ್ತಿಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವಚಕ್ರಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ಜೀವನವೂ ಈ ಚಕ್ರಗಳ ಭಾಗ.

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೂಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿಶಾಲ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಗಾಢ ಅನುಭವ ಎಂದು ಅವು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಷರ–ಅಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವ – ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಉದ್ಗೀತಮೇತತ್ ಪರಮಂ ತು ಬ್ರಹ್ಮ ತಸ್ಮಿಂಸ್ತ್ರಯಂ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಾಕ್ಷರಂ ಚ।
ಅತ್ರಾಂತರಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿದೋ ವಿದಿತ್ವಾ ಲೀನಾ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ತತ್ಪರಾ ಯೋನಿಮುಕ್ತಾಃ॥ (7)
ಸಂಯುಕ್ತಮೇತತ್ ಕ್ಷರಮಕ್ಷರಂ ಚ ವ್ಯಕ್ತಾವ್ಯಕ್ತಂ ಭರತೇ ವಿಶ್ವಮೀಶಃ।
ಅನೀಶಶ್ಚಾತ್ಮಾ ಬಧ್ಯತೇ ಭೋಕ್ತೃಭಾವಾತ್ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ದೇವಂ ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಶೈಃ॥ (8)
ಜ್ಞಾಜ್ಞೌ ದ್ವಾವಜಾವೀಶನೀಶಾವಜಾ ಹ್ಯೇಕಾ ಭೋಕ್ತೃಭೋಗ್ಯಾರ್ಥಯುಕ್ತಾ।
ಅನಂತಶ್ಚಾತ್ಮಾ ವಿಶ್ವರೂಪೋ ಹ್ಯಕರ್ತಾ ತ್ರಯಂ ಯದಾ ವಿಂದತೇ ಬ್ರಹ್ಮಮೇತತ್॥ (9)
ಕ್ಷರಂ ಪ್ರಧಾನಮಮೃತಾಕ್ಷರಂ ಹರಃ ಕ್ಷರಾತ್ಮಾನಾವೀಶತೇ ದೇವ ಏಕಃ।
ತಸ್ಯಾಭಿಧ್ಯಾನಾದ್ಯೋಜನಾತ್ತತ್ತ್ವಭಾವಾತ್ ಭೂಯಶ್ಚಾಂತೇ ವಿಶ್ವಮಾಯಾನಿವೃತ್ತಿಃ॥ (10)
ಜ್ಞಾತ್ವಾ ದೇವಂ ಸರ್ವಪಾಶಾಪಹಾನಿಃ ಕ್ಷೀಣೈಃ ಕ್ಲೇಶೈರ್ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಪ್ರಹಾಣಿಃ।
ತಸ್ಯಾಭಿಧ್ಯಾನಾತ್ತೃತೀಯಂ ದೇಹಭೇದೇ ವಿಶ್ವೈಶ್ವರ್ಯಂ ಕೇವಲ ಆಪ್ತಕಾಮಃ॥ (11)
ಏತಜ್ಜ್ಞೇಯಂ ನಿತ್ಯಮೇವಾತ್ಮಸಂಸ್ಥಂ ನಾತಃ ಪರಂ ವೇದಿತವ್ಯಂ ಹಿ ಕಿಂಚಿತ್।
ಭೋಕ್ತಾ ಭೋಗ್ಯಂ ಪ್ರೇರಿತಾರಂ ಚ ಮತ್ವಾ ಸರ್ವಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ತ್ರಿವಿಧಂ ಬ್ರಹ್ಮಮೇತತ್॥ (12)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓಂಕಾರವೇ ಪರಮಬ್ರಹ್ಮದ ಸಂಕೇತ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರತತ್ತ್ವ ಸ್ಥಿರವಾಗಿವೆ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪರಮಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ಜನನಮರಣದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕ್ಷರ (ನಾಶವಾಗುವ) ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ (ಶಾಶ್ವತ) ಎಂಬ ಎರಡು ತತ್ತ್ವಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಕ್ತ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಪರಮೇಶ್ವರನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಭೋಕ್ತೃಭಾವದಿಂದ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ದೇವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಭೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನು ಭೋಕ್ತ. ಆದರೆ ಅನಂತಾತ್ಮನು ವಿಶ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅಕರ್ತೃ. ಈ ಮೂರು ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಅರಿತವನು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷರವು ಪ್ರಕೃತಿ, ಅಕ್ಷರವು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಆಳುವ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಒಬ್ಬನೇ. ಅವನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಯೆಯ ಬಂಧನವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳು ಕಡಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಲೇಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜನನ–ಮರಣ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹತ್ಯಾಗದ ನಂತರ ಆತ್ಮನು ಪರಮ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಈ ತತ್ತ್ವವೇ ಅರಿಯಬೇಕಾದುದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲ. ಭೋಕ್ತ, ಭೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಕ ಎಂಬ ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವಗಳಿವೆ: ಜೀವ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ. ಪ್ರಕೃತಿ ಕ್ಷರ – ಅದು ಬದಲಾಗುವ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುವ ತತ್ತ್ವ. ಜೀವನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಭೋಕ್ತೃ. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಈ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮೇಲಿರುವ

ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಈ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಓಂಕಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಜೀವನು ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಿಂದ ಅವನು ಭೋಕ್ತೃಭಾವವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರನಾದದ ಮೇಲೆ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಕ್ಷರವು ಸಂಸಾರದ ಚಲನೆ. ಅಕ್ಷರವು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಈ ಎರಡರ ಮೇಲಿರುವ ತತ್ತ್ವ. ಜೀವನು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮಾಯೆಯ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಶಾಶ್ವತ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ನಿರಂತರ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇದು "ಕ್ಷರ" ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಸ್ಥಿರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮಾನವನ ಚೇತನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅರಿವು.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆತ್ಮದರ್ಶನ – ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆಯ ಗೂಢ ತತ್ತ್ವ

ವಹ್ನೇರ್ಯಥಾ ಯೋನಿಗತಸ್ಯ ಮೂರ್ತಿರ್ನ ದೃಶ್ಯತೇ ನೈವ ಚ ಲಿಂಗನಾಶಃ।
ಸ ಭೂಯ ಏವೇಂದ್ರನಯೋನಿಗೃಹ್ಯಸ್ತದ್ವೋಭಯಂ ವೈ ಪ್ರಣವೇನ ದೇಹೇ॥ (13)
ಸ್ವದೇಹಮರಣಿಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಣವಂ ಚೋತ್ತರಾರಣಿಮ್।
ಧ್ಯಾನನಿರ್ಮಥನಾಭ್ಯಾಸಾದ್ದೇವಂ ಪಶ್ಯೇನ್ನಿಗೂಢವತ್॥ (14)
ತಿಲೇಷು ತೈಲಂ ದಧಿನೀವ ಸರ್ಪಿರಾಪಃ ಸ್ರೋತಸ್ಸ್ವರರಣೀಷು ಚಾಗ್ನಿಃ।
ಏವಮಾತ್ಮಾತ್ಮನಿ ಗೃಹ್ಯತೇಽಸೌ ಸತ್ಯೇನೈನಂ ತಪಸಾ ಯೋಽನುಪಶ್ಯತಿ।
ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿನಮಾತ್ಮಾನಂ ಕ್ಷೀರೇ ಸರ್ಪಿರಿವಾರ್ಪಿತಮ್।
ಆತ್ಮವಿದ್ಯಾತಪೋಮೂಲಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್ ಪರಮ್ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್ ಪರಮ್ ಇತಿ॥ (15)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹೇಗೆ ಮರದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮವೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿದೆ. ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಸ್ವದೇಹವನ್ನು ಅರಣಿಯಂತೆ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಅರಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಥಿಸಿದಾಗ ಅಡಗಿರುವ ದೇವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಕನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಡಗಿರುವಂತೆ, ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಅಡಗಿರುವಂತೆ, ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿಯುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಆತ್ಮವೂ ಒಳಗೆ ಅಡಗಿದೆ. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಆತ್ಮವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ತುಪ್ಪದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅಡಗಿದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಗೂಢ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿ ಮರದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಆತ್ಮವೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅರಣಿ ಮಥನದ ರೂಪಕವು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಾರೆ. ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಇರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲದರೊಳಗೂ ಅಡಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕಾಣಲು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನ ಅಗತ್ಯ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಆಂತರಿಕ ಮಥನದಂತೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಅಡಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುವ ವಸ್ತು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ತತ್ತ್ವ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಾಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವನು ಈ ಗೂಢತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವದು ಅಲ್ಲ. ಅದು ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ. ಸತ್ಯ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಡಗಿರುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮರದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅದು ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಅಪಾರ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹವು ಈ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸವಿತೃಪ್ರೇರಣೆ – ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶದ ಮಾರ್ಗ

ಯುಂಜಾನಃ ಪ್ರಥಮಂ ಮನಸ್ತತ್ತ್ವಾಯ ಸವಿತಾ ಧಿಯಃ।
ಅಗ್ನೇರ್ಜ್ಯೋತಿರ್ನಿಚಾಯ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಅಧ್ಯಾಭರತ್॥ (1)
ಯುಕ್ತೇನ ಮನಸಾ ವಯಂ ದೇವಸ್ಯ ಸವಿತುಃ ಸವೇ।
ಸುವರ್ಗೇಯಾಯ ಶಕ್ತ್ಯಾ॥ (2)
ಯುಕ್ತ್ವಾಯ ಮನಸಾ ದೇವಾನ್ಸುವರ್ಯತೋ ಧಿಯಾ ದಿವಮ್।
ಬೃಹಜ್ಜ್ಯೋತಿಃ ಕರಿಷ್ಯತಃ ಸವಿತಾ ಪ್ರಸುವಾತಿ ತಾನ್॥ (3)
ಯುಂಜತೇ ಮನ ಉತ ಯುಂಜತೇ ಧಿಯೋ ವಿಪ್ರಾ ವಿಪ್ರಸ್ಯ ಹತೋ ವಿಪಶ್ಚಿತಃ।
ವಿ ಹೋತ್ರಾ ದಧೇ ವಯುನಾವಿದೇಕ ಇನ್ ಮಹೀ ದೇವಸ್ಯ ಸವಿತುಃ ಪರಿಷ್ಟುತಿಃ॥ (4)
ಯುಜೆ ವಾಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂರ್ವ್ಯಂ ನಮೋಭಿರ್ವಿಶ್ಲೋಕ ಏತು ಪಥ್ಯೇವ ಸೂರೇಃ।
ಶೃಣ್ವಂತು ವಿಶ್ವೇ ಅಮೃತಸ್ಯ ಪುತ್ರಾಃ ಆ ಯೇ ಧಾಮಾನಿ ದಿವ್ಯಾನಿ ತಸ್ಥುಃ॥ (5)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸವಿತೃ ದೇವನು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ ಸವಿತೃ ದೇವನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಉನ್ನತ*

ಲೋಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದವರು ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸವಿತೃ ದೇವನು ಅವರನ್ನು ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದಿವ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ದೇವನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಕೀರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸೋಣ. ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಸಂತಾನರಾದ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ದಿವ್ಯಧಾಮದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕೇಳಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಪ್ರೇರಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಸವಿತೃ ದೇವನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿ. ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ದಿವ್ಯಪ್ರೇರಣೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯದ ಆಳವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಸವಿತೃ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಸೂರ್ಯನ ರೂಪವಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಡುಕುವವನು ದಿವ್ಯಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಗಮನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹವು ನರಮಂಡಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ಭೂಮಿಯ ಜೀವವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ವೇದಗಳು ಈ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದಯ – ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಗೂಢತತ್ತ್ವ

ಅಗ್ನಿರ್ಯತ್ರಾಭಿಮಥ್ಯತೇ ವಾಯುರ್ಯತ್ರಾಧಿರುಧ್ಯತೇ।
ಸೋಮೋ ಯತ್ರಾತಿರಿಚ್ಯತೇ ತತ್ರ ಸಂಜಾಯತೇ ಮನಃ॥ (6)
ಸವಿತ್ರಾ ಪ್ರಸವೇನ ಜುಷೇತ ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂರ್ವ್ಯಮ್।
ಯತ್ರ ಯೋನಿಂ ಕೃಣವಸೇ ನ ಹಿ ತೇ ಪೂರ್ತಮಕ್ಷಿಪತ್॥ (7)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಎಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಥಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸವು ತುಂಬಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸವಿತೃ ದೇವನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಕನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದವನ ಸಾಧನೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. "ಅಗ್ನಿ" ಎಂಬುದು ಸಾಧನೆಯ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ವಾಯು" ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ

ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಸೋಮ" ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಯೋಗಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಸೋಮ ಎಂಬ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಜ್ವಾಲೆ. ವಾಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಸೋಮ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ. ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸಾಧನೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ – ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವನ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ವದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟವು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ – ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ

ತ್ರಿರುನ್ನತಂ ಸ್ಥಾಪ್ಯ ಸಮಂ ಶರೀರಂ ಹೃದೀಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನಸಾ ಸನ್ನಿವೇಶ್ಯ।
ಬ್ರಹ್ಮೋಡುಪೇನ ಪ್ರತರೇತ್ ವಿದ್ವಾನ್ ಸ್ರೋತಾಂಸಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭಯಾನಕಾನಿ॥ (8)
ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪ್ರಪೀಡ್ಯೇಹ ಸಂಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಃ ಕ್ಷೀಣೇ ಪ್ರಾಣೇ ನಾಸಿಕಯೋಚ್ಛ್ವಸೀತ।
ದುಷ್ಟಾಶ್ವಯುಕ್ತಮಿವ ವಾಹಮೇನಂ ವಿದ್ವಾನ್ ಮನೋ ಧಾರಯೇತಪ್ರಮತ್ತಃ॥ (9)
ಸಮೇ ಶುಚೌ ಶರ್ಕರಾವಹ್ನಿವಾಲುಕಾವಿವರ್ಜಿತೇ ಶಬ್ದಜಲಾಶ್ರಯಾದಿಭಿಃ।
ಮನೋನುಕೂಲೇ ನ ತು ಚಕ್ಷುಪೀಡನೇ ಗುಹಾನಿವಾತಾಶ್ರಯಣೇ ಪ್ರಯೋಜಯೇತ್॥ (10)
ನೀಹಾರಧೂಮಾರ್ಕಾನಿಲಾನಲಾನಾಂ ಖದ್ಯೋತವಿದ್ಯುತ್ಸ್ಫಟಿಕಶಶೀನಾಮ್।
ಏತಾನಿ ರೂಪಾಣಿ ಪುರಃಸರಾಣಿ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಭಿವ್ಯಕ್ತಿಕರಾಣಿ ಯೋಗೇ॥ (11)
ಪೃಥಿವ್ಯಪ್ತೇಜೋಽನಿಲಖೇ ಸಮುತ್ಥಿತೇ ಪಂಚಾತ್ಮಕೇ ಯೋಗಗುಣೇ ಪ್ರವೃತ್ತೇ।
ನ ತಸ್ಯ ರೋಗೋ ನ ಜರಾ ನ ಮೃತ್ಯುಃ ಪ್ರಾಪ್ತಸ್ಯ ಯೋಗಾಗ್ನಿಮಯಂ ಶರೀರಮ್॥ (12)
ಲಘುತ್ವಮಾರೋಗ್ಯಮಲೋಲುಪತ್ವಂ ವರ್ಣಪ್ರಸಾದಂ ಸ್ವರಸೌಷ್ಠವಂ ಚ।
ಗಂಧಃ ಶುಭೋ ಮೂತ್ರಪುರೀಷಮಲ್ಪಂ ಯೋಗಪ್ರವೃತ್ತಿಂ ಪ್ರಥಮಾಂ ವದಂತಿ॥ (13)
ಯಥೈವ ಬಿಂಬಂ ಮೃದಯೋಪಲಿಪ್ತಂ ತೇಜೋಮಯಂ ಭ್ರಾಜತೇ ತತ್ಸುಧಾಂತಮ್।
ತದ್ವಾತ್ಮತತ್ತ್ವಂ ಪ್ರಸಮೀಕ್ಷ್ಯ ದೇಹೀ ಏಕಃ ಕೃತಾರ್ಥೋ ಭವತೇ ವೀತಶೋಕಃ॥ (14)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧಕನು ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೋಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭಯಾನಕ ಸಂಸಾರನದಿಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಕುದುರೆಗಳಿರುವ ರಥವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಯು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ವೇಳೆ ಮಂಜು, ಹೊಗೆ, ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಅಗ್ನಿ, ಜ್ಯೋತಿ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರಪ್ರಕಾಶದಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವು ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಉದಯದ ಸೂಚನೆಗಳು. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ದೇಹದ ಲಘುತ್ವ, ಆರೋಗ್ಯ, ಆಸೆಗಳ ಕಡಿತ, ಮುಖದ ಕಂತಿ, ಧ್ವನಿಯ ಮಧುರತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶುದ್ಧತೆ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಅದು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ದುಃಖವಿಲ್ಲದೆ ಕೃತಾರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಹಂತ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ. ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರಿಸರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಳವು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಯ ರೂಪಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮನ್ವಯ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಮಾಧಿಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಯೋಗಾಗ್ನಿ ಎಂಬುದು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನಜ್ವಾಲೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ದೂರವಾದಾಗ ಜೀವನದ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ದುಃಖವನ್ನು ಮೀರಿ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟವು ನರಮಂಡಲದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಜ್ಯೋತಿ – ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ದೇವಸ್ವರೂಪ

यದಾತ್ಮತತ್ತ್ವೇನ ತು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಂ ದೀಪೋಪಮೇನೇಹ ಯುಕ್ತಃ ಪ್ರಪಶ್ಯೇತ್।
ಅಜಂ ಧ್ರುವಂ ಸರ್ವತತ್ತ್ವೈರ್ವಿಶುದ್ಧಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ದೇವಂ ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಪೈಃ॥ (15)
ಏಷ ಹ ದೇವಃ ಪ್ರದಿಶೋಽನು ಸರ್ವಾಃ ಪೂರ್ವೋ ಹ ಜಾತಃ ಸ ಉ ಗರ್ಭೇ ಅಂತಃ।
ಸ ಏವ ಜಾತಃ ಸ ಜನಿಷ್ಯಮಾಣಃ ಪ್ರತ್ಯಂಗ್ಜನಾಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ಸರ್ವತೋಮುಖಃ॥ (16)
ಯೋ ದೇವೋಽಗ್ನೌ ಯೋಽಪ್ಸು ಯೋ ವಿಶ್ವಂ ಭುವನಮಾವಿವೇಶ।
ಯ ಓಷಧೀಷು ಯೋ ವನಸ್ಪತಿಷು ತಸ್ಮೈ ದೇವಾಯ ನಮೋ ನಮಃ॥ (17)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆ ತತ್ತ್ವವು ಜನನರಹಿತ, ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ದೇವತತ್ತ್ವವು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಅದು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವುದು, ಈಗ ಹುಟ್ಟಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೆಯೂ ಹುಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ತತ್ತ್ವ. ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೇವನು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೇವನು, ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ದೇವನು, ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ದೇವನು – ಆ ದೇವತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಏಕತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬೆಳಕು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಜನನರಹಿತ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ. ಅದು ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ದೇವತತ್ತ್ವದ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ – ಅಗ್ನಿ, ನೀರು, ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳಲ್ಲಿ – ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಅರಿವಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮವು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವೈತಭಾವವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಜೀವವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವು ವಿಶ್ವದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ನಡುವಿನ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಏಕ ರುದ್ರತತ್ತ್ವ – ವಿಶ್ವವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಪರಮಚೈತನ್ಯ

ಯ ಏಕೋ ಜಾಲವಾನೀಶತ ಈಶನೀಭಿಃ ಸರ್ವಾಂಲ್ಲೋಕಾನೀಶತ ಈಶನೀಭಿಃ।
ಯ ಏವೈಕ ಉದ್ಭವೇ ಸಂಭವೇ ಚ ಯ ಏತದ್ವಿದುರ್ ಅಮೃತಾಸ್ತೇ ಭವಂತಿ॥ (1)

ಏಕೋ ಹಿ ರುದ್ರೋ ನ ದ್ವಿತೀಯಾಯ ತಸ್ಥುರ್ ಯ ಇಮಾಂಲ್ಲೋಕಾನೀಶತ ಈಶನೀಭಿಃ।
ಪ್ರತ್ಯಂಗ್ಜನಾಂಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ಸಂಚುಕೋಚಾಂತಕಾಲೇ ಸಂಸೃಜ್ಯ ವಿಶ್ವಾ ಭುವನಾನಿ ಗೋಪಾಃ॥ (2)
ವಿಶ್ವತಶ್ಚಕ್ಷುರುತ ವಿಶ್ವತೋಮುಖೋ ವಿಶ್ವತೋಬಾಹುರುತ ವಿಶ್ವತಸ್ಪಾತ್।
ಸಂ ಬಾಹುಭ್ಯಾಂ ಧಮತಿ ಸಂಪತತ್ರೈರ್ದ್ಯಾವಾಭೂಮೀ ಜನಯನ್ ದೇವ ಏಕಃ॥ (3)
ಯೋ ದೇವಾನಾಂ ಪ್ರಭವಶ್ಚೋದ್ಭವಶ್ಚ ವಿಶ್ವಾಧಿಪೋ ರುದ್ರೋ ಮಹರ್ಷಿಃ।
ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಂ ಜನಯಾಮಾಸ ಪೂರ್ವಂ ಸ ನೋ ಬುದ್ಧ್ಯಾ ಶುಭಯಾ ಸಂಯುನಕ್ತು॥ (4)
ಯಾ ತೇ ರುದ್ರ ಶಿವಾ ತನೂರಘೋರಾಽಪಾಪಕಾಶಿನೀ।
ತಯಾ ನಸ್ತನುವಾ ಶಂತಮಯಾ ಗಿರಿಶಂತಾಭಿಚಾಕಶೀಹಿ॥ (5)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಒಬ್ಬನೇ ದೇವನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಉದ್ಭವ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವನೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವರು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ರುದ್ರನು ಒಬ್ಬನೇ. ಅವನಿಗೆ ಎರಡನೆಯವನು ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಆಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗೂ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಇರುವನು ಮತ್ತು ಕಾಲದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಮತ್ತೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ದೇವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿರುವವನಂತೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿರುವವನಂತೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನೇ ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನು. ಅವನೇ ದೇವತೆಗಳ ಮೂಲ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಅಧಿಪತಿ. ಅವನೇ ಮೊದಲಿಗೆ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಅವನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಶುಭಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಿ. ಹೇ ರುದ್ರಾ! ನಿನ್ನ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪಾಪಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಮಂಗಳಮಯ ರೂಪದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವನ್ನು "ರುದ್ರ" ಎಂಬ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ರುದ್ರನು ಕೇವಲ ದೇವತೆಯ ರೂಪವಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದು ಮೂಲತತ್ತ್ವದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ತತ್ತ್ವವೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ರುದ್ರನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಉದ್ಭವ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯದ ಮೂಲ. ಅವನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗೂ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಇರುವನು. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರವು ದೇವನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ – ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗಿನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ನಡುವಿನ ಭೇದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ರುದ್ರ" ಎಂಬುದು ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಅದು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಜೀವನು ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಶಾಶ್ವತ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಸಮಗ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣತತ್ತ್ವವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ.

ಮಹಾಪುರುಷದರ್ಶನ – ಮರಣವನ್ನು ದಾಟಿಸುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ಯಾಭಿಷುಂ ಗಿರಿಶಂತ ಹಸ್ತೇ ಬಿಭರ್ಷ್ಯಸ್ತವೇ।
ಶಿವಾಂ ಗಿರಿತ್ರ ತಾಂ ಕುರು ಮಾಹಿಂಸೀಃ ಪುರುಷಂ ಜಗತ್॥ (6)
ತತಃ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮಪರಂ ಬೃಹಂತಂ ಯಥಾನಿಕಾಯಂ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಗೂಢಮ್।
ವಿಶ್ವಸ್ಯೈಕಂ ಪರಿವೇಷ್ಟಿತಾರಮೀಶಂ ತಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಅಮೃತಾ ಭವಂತಿ॥ (7)
ವೇದಾಹಮೇತಂ ಪುರುಷಂ ಮಹಾಂತಮಾದಿತ್ಯವರ್ಣಂ ತಮಸಃ ಪರಸ್ತಾತ್।
ತಮೇವ ವಿಧಿತ್ವಾತಿಮೃತ್ಯುಮೇತಿ ನಾನ್ಯಃ ಪಂಥಾ ವಿದ್ಯತೇಽಯನಾಯ॥ (8)
ಯಸ್ಮಾತ್ಪರಂ ನಾಪರಮಸ್ತಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಯಸ್ಮಾನ್ನಣೀಯೋ ನ ಜ್ಯಾಯೋಽಸ್ತಿ ಕಶ್ಚಿತ್।
ವೃಕ್ಷ ಇವ ಸ್ಥಬ್ಧೋ ದಿವಿ ತಿಷ್ಠತ್ಯೇಕಸ್ತೇನೇದಂ ಪೂರ್ಣಂ ಪುರುಷೇಣ ಸರ್ವಮ್॥ (9)
ತತೋ ಯದುತ್ತರತತಂ ತದರೂಪಮನಾಮಯಮ್।
ಯ ಏತದ್ವಿದುರ್ ಅಮೃತಾಸ್ತೇ ಭವಂತ್ಯಥೇತರೇ ದುಃಖಮೇವಾಪಿಯಂತಿ॥ (10)
ಸರ್ವಾನನಶಿರೋಗ್ರೀವಃ ಸರ್ವಭೂತಗುಹಾಶಯಃ।
ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಸ ಭಗವಾಂಸ್ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಗತಃ ಶಿವಃ॥ (11)
ಮಹಾನ್ ಪ್ರಭುರ್ವೈ ಪುರುಷಃ ಸತ್ವಸ್ಯೈಷ ಪ್ರವರ್ಥಕಃ।
ಸುನಿರ್ಮಲಾಮಿಮಾಂ ಪ್ರಾಪ್ತಿಮೀಶಾನೋ ಜ್ಯೋತಿರವ್ಯಯಃ॥ (12)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹೇ ಪರ್ವತಾಧಿಪತಿಯಾದ ಶಿವನೇ! ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಬಾಣವು ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬೇಡ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಮಹತ್ತರ ಪರಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವೇ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಏಕೇಶ್ವರ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವರು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಆ ಮಹಾಪುರುಷನನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಅವನು ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರದಾಚೆ ಇರುವವನು. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ; ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗಿಂತ ಮೇಲಿನ ಅಥವಾ ಅವನಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಮರದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಈ ವಿಶ್ವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಮತತ್ತ್ವವು ರೂಪರಹಿತ ಮತ್ತು ದುಃಖರಹಿತ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವರು ಅಮೃತರಾಗುತ್ತಾರೆ; ಅರಿಯದವರು ದುಃಖದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆ ದೇವನು ಎಲ್ಲ ಮುಖಗಳು, ಎಲ್ಲ ತಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕತ್ತುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೂ ಇರುವನು. ಅವನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಆ ಮಹಾಪುರುಷನು ವಿಶ್ವದ ಅಧಿಪತಿ. ಅವನು ಸತ್ವಗುಣವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಅವನು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪರಮಪುರುಷನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ಜನನ–ಮರಣದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಏಕತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಅರಿವಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶದಂತೆ ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಪರಮಪುರುಷನು ರೂಪರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಅವನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಜೀವನು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಈ ಜ್ಞಾನವು ದುಃಖ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಯೇ ಒಂದೇ. ಆಧುನಿಕ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲಭೂತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ರೂಪಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ವಿಶ್ವಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಗಾಢ ಆಂತರಿಕ ಅರಿವು.

ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪುರುಷ – ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ

ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರಃ ಪುರುಷೋಽಂತರಾತ್ಮಾ ಸದಾ ಜನಾನಾಂ ಹೃದಯೇ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ।
ಹೃದಾ ಮನ್ವೀಶೋ ಮನಸಾಭಿಕ್ಲೃಪ್ತೋ ಯ ಏತದ್ವಿದುರ್ ಅಮೃತಾಸ್ತೇ ಭವಂತಿ॥ (13)
ಸಹಸ್ರಶೀರ್ಷಾ ಪುರುಷಃ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷಃ ಸಹಸ್ರಪಾತ್।
ಸ ಭೂಮಿಂ ವಿಶ್ವತೋ ವೃತ್ವಾ ಅತ್ಯತಿಷ್ಠದ್ದಶಾಂಗೂಲಮ್॥ (14)
ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ ಯದ್ಭೂತಂ ಯಚ್ಚ ಭವ್ಯಮ್।
ಉತಾಮೃತತ್ವಸ್ಯೇಶಾನೋ ಯದನ್ನೇನಾತಿರೋಹತಿ॥ (15)
ಸರ್ವತಃಪಾಣಿಪಾದಂ ತತ್ ಸರ್ವತೋಽಕ್ಷಿಶಿರೋಮುಖಮ್।
ಸರ್ವತಃಶ್ರುತಿಮಲ್ಲೋಕೆ ಸರ್ವಮಾವೃತ್ಯ ತಿಷ್ಠತಿ॥ (16)
ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗುಣಾಭಾಸಂ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯವಿವರ್ಜಿತಮ್।
ಸರ್ವಸ್ಯ ಪ್ರಭುಮೀಶಾನಂ ಸರ್ವಸ್ಯ ಶರಣಂ ಬೃಹತ್॥ (17)
ನವದ್ವಾರೆ ಪುರೇ ದೇಹೀ ಹಂಸೋ ಲೇಲಾಯತೇ ಬಹಿಃ।
ವಶೀ ಸರ್ವಸ್ಯ ಲೋಕಸ್ಯ ಸ್ಥಾವರಸ್ಯ ಚರಸ್ಯ ಚ॥ (18)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಂಗುಷ್ಠದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆತ್ಮನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮನಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಅರಿತವರು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪುರುಷನು ಸಹಸ್ರ ತಲೆಗಳು, ಸಹಸ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರ ಕಾಲುಗಳಿರುವವನಂತೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಅದರಾಚೆಯೂ ಇರುವವನು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದೂ ಇರುವುದೂ ಆಗಲಿರುವುದೂ ಎಲ್ಲವೂ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವೇ. ಅವನೇ ಅಮೃತತ್ವದ ಅಧಿಪತಿ. ಅವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೈಗಳಿರುವಂತೆ, ಕಾಲುಗಳಿರುವಂತೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿರುವಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸ್ವತಃ ಇಂದ್ರಿಯರಹಿತ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲರ ಅಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಆಶ್ರಯ. ಈ ದೇಹವೆಂಬ ನವದ್ವಾರಗಳಿರುವ ನಗರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಹಂಸದಂತೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸ್ಥಾವರ ಮತ್ತು ಚರವಾದ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಿಗೂ ಅಧಿಪತಿ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಎರಡು ಮುಖಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ – ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿತ್ವ. ಆತ್ಮನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಇರುವವನಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ.

"ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರ" ಎಂಬ ಪದವು ಆತ್ಮನ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಸಹಸ್ರಶೀರ್ಷಾ" ಎಂಬ ರೂಪಕವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ನವದ್ವಾರಪುರ ಎಂಬ ರೂಪಕವು ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವನು.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಗುಹೆಯ ಧ್ಯಾನವು ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಅನಂತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಚೇತನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಚೇತನದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಚೇತನವನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವೆಂದು ವಿವರಿಸಿ ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ – ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಮಹಾಪುರುಷ

ಅಪಾಣಿಪಾದೋ ಜವನೋ ಗ್ರಹೀತಾ ಪಶ್ಯತ್ಯಚಕ್ಷುಃ ಸ ಶೃಣೋತ್ಯಕರ್ಣಃ।
ಸ ವೇತ್ತಿ ವೇದ್ಯಂ ನ ಚ ತಸ್ಯಾಸ್ತಿ ವೇತ್ತಾ ತಮಾಹುರಗ್ರ್ಯಂ ಪುರುಷಂ ಮಹಾಂತಮ್॥ (19)
ಅಣೋರಣೀಯಾನ್ಮಹತೋ ಮಹೀಯಾನಾತ್ಮಾ ಗುಹಾಯಾಂ ನಿಹಿತೋಽಸ್ಯ ಜನ್ತೋಃ।
ತಮಕ್ರತುಃ ಪಶ್ಯತಿ ವೀತಶೋಕೋ ಧಾತುಃ ಪ್ರಸಾದಾನ್ಮಹಿಮಾನಮೀಶಮ್॥ (20)
ವೇದಾಹಮೇತಮಜರಂ ಪುರಾಣಂ ಸರ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಸರ್ವಗತಂ ವಿಭುತ್ವಾತ್।
ಜನ್ಮನಿರೋಧಂ ಪ್ರವದಂತಿ ಯಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿನೋ ಹಿ ಪ್ರವದಂತಿ ನಿತ್ಯಮ್॥ (21)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 3

ಸರಳಾರ್ಥ;- *ಆತ್ಮನು ಕೈಗಳೂ ಕಾಲುಗಳೂ ಇಲ್ಲದವನಾದರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುವನು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವನು; ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಮಹಾನ್ ಪುರುಷ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮನು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಅತಿ ಮಹತ್ತರದಲ್ಲೂ ಮಹತ್ತರ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವನು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದವನು ದೇವಕೃಪೆಯಿಂದ ಅವನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಕಂಡು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆತ್ಮನು ವೃದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ, ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲರ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವರಿಗೆ ಜನನಮರಣದ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ;- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಪರಾಕಾಷ್ಠ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಅವನೇ. ಮಾನವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಚೈತನ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೇಳುವುದು ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ಜೀವ ನೀಡುವುದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ. ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನ ಪರಮಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ, ಅತಿ ಮಹತ್ತರವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದರೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯ. ಮಹತ್ತರವೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಕಾಲಾತೀತ. ಅವನು ಶಾಶ್ವತ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಜನನಮರಣದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ;- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಒಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಜಾಗೃತಿ ಇರುತ್ತದೆ; ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಕ್ಷಿಜ್ಞಾನವೇ ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಆರಂಭ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಭಯ ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ;- ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅವನಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ಅನಂತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದು ದುಃಖವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ವಭಾವವೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉತ್ತರ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

ವಿಶ್ವಯೋನಿ ಪರಮಾತ್ಮ – ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಲಯದ ಏಕಾಧಿಪತಿ

ದ್ವೇ ಅಕ್ಷರೇ ಬ್ರಹ್ಮಪರೇ ತ್ವನಂತೇ ವಿದ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ನಿಹಿತೇ ಯತ್ರ ಗೂಢೇ।
ಕ್ಷರಂ ತ್ವವಿದ್ಯಾ ಹ್ಯಮೃತಂ ತು ವಿದ್ಯಾ ವಿದ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ಈಶತೇ ಯಸ್ತು ಸೋಽನ್ಯಃ॥ (1)
ಯೋ ಯೋನಿಂ ಯೋನಿಮಧಿತಿಷ್ಠತ್ಯೇಕೋ ವಿಶ್ವಾನಿ ರೂಪಾಣಿ ಯೋನೀಶ್ಚ ಸರ್ವಾಃ।
ಋಷಿಂ ಪ್ರಸೂತಂ ಕಪಿಲಂ ಯಸ್ತಮಗ್ರೇ ಜ್ಞಾನೈರ್ಬಿಭರ್ತಿ ಜಾಯಮಾನಂ ಚ ಪಶ್ಯೇತ್॥ (2)
ಏಕೈಕ ಜಾಲಂ ಬಹುಧಾ ವಿಕುರ್ವನ್ನಸ್ಮಿನ್ ಕ್ಷೇತ್ರೇ ಸಂಹರತ್ಯೇಷ ದೇವಃ।
ಭೂಯಃ ಸೃಷ್ಟ್ವಾ ಪತಯಸ್ತಥೇಶಃ ಸರ್ವಾಧಿಪತ್ಯಂ ಕುರುತೇ ಮಹಾತ್ಮಾ॥ (3)
ಸರ್ವಾ ದಿಶ ಊರ್ಧ್ವಮಧಶ್ಚ ತಿರ್ಯಕ್ ಪ್ರಕಾಶಯನ್ ಭ್ರಾಜತೇ ಯದ್ವನಡ್ವಾನ್।
ಏವಂ ಸ ದೇವೋ ಭಗವಾನ್ ವರೇಣ್ಯೋ ಯೋನಿಸ್ವಭಾವಾನಧಿತಿಷ್ಠತ್ಯೇಕಃ॥ (4)
ಯಚ್ಚ ಸ್ವಭಾವಂ ಪಚತಿ ವಿಶ್ವಯೋನಿಃ ಪಾಚ್ಯಾಂಶ್ಚ ಸರ್ವಾನ್ ಪರಿಣಾಮಯೇದ್ಯಃ।
ಸರ್ವಮೇತದ್ವಿಶ್ವಮಧಿತಿಷ್ಠತ್ಯೇಕೋ ಗುಣಾಂಶ್ಚ ಸರ್ವಾನ್ ವಿನಿಯೋಜಯೇದ್ಯಃ॥ (5)

तद्वेदगुह्योपनिषत्सु गूढं तद्ब्रह्मा वेदते ब्रह्मयोनिम्।
ಯೇ ಪೂರ್ವಂ ದೇವಾ ಋಷಯಶ್ಚ ತದ್ವಿದುಸ್ತೇ ತನ್ಮಯಾ ಅಮೃತಾ ವೈ ಬಭೂವಃ॥ (6)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅನಂತ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತತ್ತ್ವಗಳು ಅಡಗಿವೆ — ವಿದ್ಯಾ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯಾ. ಅವಿದ್ಯೆ ನಾಶವಾಗುವ ಸ್ವಭಾವದದ್ದು, ವಿದ್ಯೆ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದದ್ದು. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪರಮತತ್ತ್ವ ಇದೆ. ಒಬ್ಬನೇ ದೇವನು ಎಲ್ಲಾ ಜನ್ಮಗಳ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಯೋನಿಗಳನ್ನು ಆಳುತ್ತಾನೆ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳ ಮೂಲ ಅವನೇ. ಅವನೇ ಕಪಿಲ ಋಷಿಯನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದನು. ಈ ದೇವನು ಒಂದೇ ಜಾಲವನ್ನು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಶ್ವಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಲಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ವಿಶ್ವದ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿ ಇರುವನು. ಅವನು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ — ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡವಾಗಿ. ಅವನೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ದೇವನು. ವಿಶ್ವಯೋನಿ ಎಂಬ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಆಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಗೂಢ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಈ ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿಯನ್ನು ಅರಿತನು. ಪೂರ್ವಕಾಲದ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದರು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ತ್ವವಾದ ವಿದ್ಯಾ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯಾ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವಿದ್ಯೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಂಧನ. ಇದು ಜೀವಿಯನ್ನು ಸಂಸಾರದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ; ಅದು ಅಮೃತತ್ವದ ಮಾರ್ಗ. ಈ ಎರಡೂ ಪರಮಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮ ಇನ್ನೊಬ್ಬನು. ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಒಂದು ಮೂಲತತ್ತ್ವದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು "ವಿಶ್ವಯೋನಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈ ಮೂಲತತ್ತ್ವದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ವೈವಿಧ್ಯ ಒಂದು ಜಾಲದಂತೆ. ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಜೀವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ನಡುವಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವಿದ್ಯೆ ಎರಡೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಪರಮಚೈತನ್ಯ. ಜೀವನು ಈ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ಇವೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆರಿಸಿದವನು ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿದು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಅಂಧಕಾರದಂತೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವೂ ಮಾನವನ ಅನುಭವದ ಭಾಗ. ಜ್ಞಾನವು ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾನವನ ಚೇತನದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ – ಸಂಸಾರಚಕ್ರದ ಗೂಢತತ್ತ್ವ

ಗುಣಾನ್ವಯೋ ಯಃ ಫಲಕರ್ಮಕರ್ತಾ ಕೃತಸ್ಯ ತಸ್ಯೈವ ಸ ಚೋಪಭೋಕ್ತಾ।
ಸ ವಿಶ್ವರೂಪಸ್ತ್ರಿಗುಣಸ್ತ್ರಿವರ್ತ್ಮಾ ಪ್ರಾಣಾಧಿಪಃ ಸಂಚರತಿ ಸ್ವಕರ್ಮಭಿಃ॥ (7)
ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರೋ ರವಿತುಲ್ಯರೂಪಃ ಸಂಕಲ್ಪಾಹಂಕಾರಸಮನ್ವಿತೋ ಯಃ।
ಬುದ್ಧೇರ್ಗುಣೇನಾತ್ಮಗುಣೇನ ಚೈವ ಆರಾಗ್ರಮಾತ್ರೋ ಹ್ಯಪರೋಽಪಿ ದೃಷ್ಟಃ॥ (8)
ಬಾಲಾಗ್ರಶತಭಾಗಸ್ಯ ಶತಧಾ ಕಲ್ಪಿತಸ್ಯ ಚ।
ಭಾಗೋ ಜೀವಃ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯಃ ಸ ಚಾನಂತ್ಯಾಯ ಕಲ್ಪತೇ॥ (9)
ನೈವ ಸ್ತ್ರೀ ನ ಪುಮಾನೇಷ ನ ಚೈವಾಯಂ ನಪುಂಸಕಃ।
ಯದ್ಯಚ್ಛರೀರಮಾದತ್ತೇ ತೇನ ತೇನ ಸ ಯುಜ್ಯತೇ॥ (10)
ಸಂಕಲ್ಪನಸ್ಪರ್ಶನದೃಷ್ಟಿಮೋಹೈರ್ಗ್ರಾಸಾಂಬುವೃಷ್ಟ್ಯಾ ಚಾತ್ಮವಿವೃದ್ಧಿಜನ್ಮ।
ಕರ್ಮಾನುಘಾನ್ಯನುಕ್ರಮೇಣ ದೇಹೀ ಸ್ಥಾನೇಷು ರೂಪಾಣ್ಯಭಿಸಂಪ್ರಪದ್ಯತೇ॥ (11)
ಸ್ಥೂಲಾನಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣಿ ಬಹೂನಿ ಚೈವ ರೂಪಾಣಿ ದೇಹೀ ಸ್ವಗುಣೈರ್ವೃಣೋತಿ।
ಕ್ರಿಯಾಗುಣೈರಾತ್ಮಗುಣೈಶ್ಚ ತೇಷಾಂ ಸಂಯೋಗಹೇತುರಪರೋಽಪಿ ದೃಷ್ಟಃ॥ (12)
ಅನಾದ್ಯನಂತಂ ಕಲಿಲಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಸ್ರಷ್ಟಾರಮನೇಕರೂಪಮ್।
ವಿಶ್ವಸ್ಯೈಕಂ ಪರಿವೇಷ್ಟಿತಾರಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ದೇವಂ ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಶೈಃ॥ (13)
ಭಾವಗ್ರಾಹ್ಯಮನೀಡಾಖ್ಯಂ ಭಾವಾಭಾವಕರಂ ಶಿವಮ್।
ಕಲಾಸರ್ಗಕರಂ ದೇವಂ ಯೇ ವಿದುಸ್ತೇ ಜಹುಸ್ತನುಮ್॥ (14)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜೀವನು ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನು. ಅವನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ಗುಣಗಳ (ಸತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್) ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಅಂಗುಷ್ಠದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ವರೂಪದವನಾಗಿದ್ದು ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ – ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯ ನೂರನೇ ಭಾಗದ ನೂರನೇ ಭಾಗದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮನೆಂದು ರೂಪಕವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಅನಂತಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮನು ಪುರುಷನೂ ಅಲ್ಲ, ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಅಲ್ಲ, ನಪುಂಸಕನೂ ಅಲ್ಲ. ಯಾವ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅದರೊಂದಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಸಂಕಲ್ಪ, ಸ್ಪರ್ಶ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮೋಹಗಳಿಂದ ಜೀವನು ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಏಕತತ್ತ್ವ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶಿವಸ್ವರೂಪವಾದ ಆ ದೇವನು ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವರು ದೇಹಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜೀವಾತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರಚಕ್ರದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ಅವನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯ. ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಅವನು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಆತ್ಮ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ

ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲಭಾವ. ಈ ಸಂಸಾರಚಕ್ರವನ್ನು ಮೀರುವ ಮಾರ್ಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಜೀವನು ಮೂಲತಃ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆವರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಮರೆವೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ನಿಜವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನವು ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಅನುಭವಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಜನ್ಯತತ್ವ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ನಡೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಆಳವಾದ ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಕಾಲ, ಗುಣ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮ

ಯೇನಾವೃತಂ ನಿತ್ಯಮಿದಂ ಹಿ ಸರ್ವಂ ಜ್ಞಃ ಕಾಲಕಾರೋ ಗುಣೀ ಸರ್ವವಿದ್ಯಃ।
ತೇನೇಶಿತಂ ಕರ್ಮ ವಿವರ್ತತೇ ಹ ಪೃಥಿವ್ಯಾಪ್ತೇಜೋಽನಿಲಖಾನಿ ಚಿಂತಯಮ್ ॥ (2)
ತತ್ಕರ್ಮ ಕೃತ್ವಾ ವಿನಿವರ್ತ್ಯ ಭೂಯಸ್ತತ್ತ್ವಸ್ಯ ತತ್ತ್ವೇನ ಸಮೇತ್ಯ ಯೋಗಮ್।
ಏಕೇನ ದ್ವಾಭ್ಯಾಂ ತ್ರಿಭಿರಷ್ಟಭಿರ್ವಾ ಕಾಲೇನ ಚೈವಾತ್ಮಗುಣೈಶ್ಚ ಸೂಕ್ಷ್ಮೈಃ॥ (3)
ಆರಭ್ಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ಗುಣಾನ್ವಿತಾನಿ ಭಾವಾಂಶ್ಚ ಸರ್ವಾನ್ ವಿನಿಯೋಜಯೇದ್ಯಃ।
ತೇಷಾಮಭಾವೇ ಕೃತಕರ್ಮನಾಶಃ ಕರ್ಮಕ್ಷಯೇ ಯಾತಿ ಸ ತತ್ತ್ವತೋಽನ್ಯಃ॥ (4)
ಆದಿಃ ಸ ಸಂಯೋಗನಿಮಿತ್ತಹೇತುಃ ಪರಸ್ತ್ರಿಕಾಲಾದಕಲೋಽಪಿ ದೃಷ್ಟಃ।
ತಂ ವಿಶ್ವರೂಪಂ ಭವಭೂತಮೀಡ್ಯಂ ದೇವಂ ಸ್ವಚಿತ್ತಸ್ಥಮುಪಾಸ್ಯ ಪೂರ್ವಮ್॥ (5)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಕಾಲದ ನಿಯಂತ್ರಕ, ಗುಣಗಳ ಆಧಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ವಜ್ಞನು. ಅವನ ನಿಯಮದಿಂದಲೇ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಚಲನೆ ಅವನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಕಾಲದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು. ಅವುಗಳ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಭಾವವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನು ತತ್ತ್ವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲ ಸಂಯೋಗಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಅವನು ಕಾಲದ ಮೂರೂ ಹಂತಗಳಾದ ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು*

ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೀರಿ ಇರುವವನು. ಈ ವಿಶ್ವರೂಪದ ದೇವನು ಜೀವಿಗಳ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಘಟನೆಗಳು ಕಾಲ, ಗುಣ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ನಿಯಂತ್ರಕ ಚೈತನ್ಯ ಇದೆ. ಅದೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕರ್ಮಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಅವುಗಳ ಕಾರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಅಜ್ಞಾನ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಇವುಗಳ ಕಾರಣಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ ಕರ್ಮಬಂಧನವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಒಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಜೀವನು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ವತಂತ್ರ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿದು ಸಂಸಾರಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಅಚಲ ಸತ್ಯ ಇದೆ. ಆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನದ ಬಂಧನಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಯಮಿತ ತತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಕಾಲದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ವಿಶ್ವವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ಏಕದೇವನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ತತ್ತ್ವ – ಮಹೇಶ್ವರನ ಗೂಢಸ್ವರೂಪ

ಸ ವೃಕ್ಷಕಾಲಾಕೃತಿಭಿಃ ಪರೋಽನ್ಯೋ ಯಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರಪಂಚಃ ಪರಿವರ್ತತೇಽಯಮ್।
ಧರ್ಮಾವಹಂ ಪಾಪನುದಂ ಭಗೇಶಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾತ್ಮಸ್ಥಮಮೃತಂ ವಿಶ್ವಧಾಮ॥ (6)
ತಮೀಶ್ವರಾಣಾಂ ಪರಮಂ ಮಹೇಶ್ವರಂ ತಂ ದೇವತಾನಾಂ ಪರಮಂ ಚ ದೈವತಮ್।
ಪತಿಂ ಪತೀನಾಂ ಪರಮಂ ಪರಸ್ತಾದ್ ವಿದಾಮ ದೇವಂ ಭುವನೇಶಮೀಡ್ಯಮ್॥ (7)
ನ ತಸ್ಯ ಕಾರ್ಯಂ ಕರಣಂ ಚ ವಿದ್ಯತೇ ನ ತತ್ಸಮಶ್ಚಾಭ್ಯಧಿಕಶ್ಚ ದೃಶ್ಯತೇ।
ಪರಾಸ್ಯ ಶಕ್ತಿರ್ವಿವಿಧೈವ ಶ್ರೂಯತೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ ಜ್ಞಾನಬಲಕ್ರಿಯಾ॥ (8)
ನ ತಸ್ಯ ಕಶ್ಚಿತ್ಪತಿರಸ್ತಿ ಲೋಕೇ ನ ಚೇಶಿತಾ ನೈವ ಚ ತಸ್ಯ ಲಿಂಗಮ್।
ಸ ಕಾರಣಂ ಕರಣಾಧಿಪಾಧಿಪೋ ನ ಚಾಸ್ಯ ಕಶ್ಚಿಜ್ಜನಿತಾ ನ ಚಾಧಿಪಃ॥ (9)
ಯಸ್ತೂರ್ಣನಾಭ ಇವ ತಂತುಭಿಃ ಪ್ರಧಾನಜೈಃ ಸ್ವಭಾವತಃ।
ದೇವ ಏಕಃ ಸ್ವಮಾವೃಣೋತಿ ಸ ನೋ ದಧಾತ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಪ್ಯಯಮ್॥ (10)
ಏಕೋ ದೇವಃ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಗೂಢಃ ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ।
ಕರ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷಃ ಸರ್ವಭೂತಾಧಿವಾಸಃ ಸಾಕ್ಷೀ ಚೇತಾ ಕೇವಲೋ ನಿರ್ಗುಣಶ್ಚ॥ (11)

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಕಾಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ರೂಪಗಳಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೇಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವವನು, ಪಾಪವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವವನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲಾಧಾರ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಪರಮ ದೇವನು, ಎಲ್ಲ ಆಡಳಿತಗಾರರಿಗೂ ಪರಮಾಧಿಪತಿ. ಅವನು ಭುವನೇಶ್ವರ — ಜಗತ್ತಿನ ಅಧಿಪತಿ. ಅವನಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಸಮನಾದವನು ಅಥವಾ ಅವನಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವನು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ, ಬಲ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವನಿಗೆ ಮೇಲಿರುವ ಅಧಿಪತಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ. ಅವನಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಇಲ್ಲ. ಹುಳಿಯಂತೆ ಜಾಲವನ್ನು ತಾನು ಹೊರಬಿಡುವಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಏಕ ದೇವನು. ಅವನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ಕರ್ಮಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗುಣ ಪರಮಚೈತನ್ಯ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಪಂಚವು ಕಾಲ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ನಿಯಂತ್ರಕ ಚೈತನ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮ. “ಮಹೇಶ್ವರ” ಎಂಬ ಪದವು ಅವನ ಪರಮಾಧಿಕಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳು ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಪರಮಾತ್ಮನೇ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸ್ವಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನ, ಬಲ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ ಅವನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿವೆ. ಹುಳಿಯ ಜಾಲದ ರೂಪಕವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಲವು ಹುಳಿಯಿಂದಲೇ ಹೊರಬಂದು ಮತ್ತೆ ಅದರಲ್ಲೇ ಲಯವಾಗುವಂತೆ ಜಗತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿ ಅವನಲ್ಲೇ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಾಕ್ಷಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುವವನು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಕ್ಷಿ ಭಾವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಜೀವಿಗಳೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮಾನವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಒಂದು ಮೂಲ ನಿಯಮದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ವಿಶ್ವವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಸಮನ್ವಯದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ವಿಶ್ವವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ಏಕಾತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕಾಶ – ಸರ್ವಜೀವಿಗಳೊಳಗಿನ ಪರಮಚೈತನ್ಯ

ಏಕೋ ವಶೀ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಾಣಾಂ ಬಹೂನಾಮೇಕಂ ಬೀಜಂ ಬಹುಧಾ ಯಃ ಕರೋತಿ।
ತಮಾತ್ಮಸ್ಥಂ ಯೇಽನುಪಶ್ಯಂತಿ ಧೀರಾಸ್ತೇಷಾಂ ಸುಖಂ ಶಾಶ್ವತಂ ನೇತರೇಷಾಮ್॥ (12)

नित्यो नित्यानां चेतनश्चेतनानामेको बहूनां यो विदधाति कामान्।
तत्कारणं सांख्ययोगाधिगम्यं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः॥ (13)
न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः।
तमेव भान्तमनुभाति सर्वं तस्य भासा सर्वमिदं विभाति॥ (14)
एको हंसो भुवनस्यास्य मध्ये स एवाग्निः सलिले सन्निविष्टः।
तमेव विदित्वा अतिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय॥ (15)
स विश्वकृद्विश्वविदात्मयोनिर्ज्ञः कालकारो गुणी सर्वविद्यः।
प्रधानक्षेत्रज्ञपतिर्गुणेशः संसारमोक्षस्थितिबन्धहेतुः॥ (16)
स तन्मयो ह्यमृत ईशसंस्थो ज्ञः सर्वगो भुवनस्यास्य गोप्ता।
य ईशे अस्य जगतो नित्यमेव नान्यो हेतुर्विद्यत ईशनाय॥ (17)

श्वेताश्वतरोपनिषद् – अध्याय 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಒಬ್ಬನೇ ಪರಮಾತ್ಮನು ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಆಧಿಪತ್ಯ ಹೊಂದಿರುವನು. ಅವನೇ ಒಂದು ಬೀಜವನ್ನು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಕಾಣುವ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಸುಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ನಿತ್ಯಜೀವಿಗಳಿಗೂ ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ಚೇತನಗಳಿಗೆ ಮೂಲಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಂಖ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅರಿತವನು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್‌ಗಳಿಗೂ ಬೆಳಕು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಮೂಲಪ್ರಕಾಶ. ಅವನೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಹಂಸಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಡಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವವನು, ತಿಳಿದಿರುವವನು ಮತ್ತು ಕಾಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು. ಅವನು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜೀವಗಳ ಅಧಿಪತಿ. ಸಂಸಾರ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಮೂಲ ಕಾರಣವೂ ಅವನೇ. ಅವನೇ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ. ಅವನೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ರಕ್ಷಕ. ಅವನ ಹೊರತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮತ್ತು ಪರಮಾಧಿಕಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ರೂಪಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. "ಒಂದು ಬೀಜದಿಂದ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು" ಎಂಬ ರೂಪಕವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳಕುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬೆಳಕುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಸಂಸಾರಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಾಕ್ಷಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಶಾಂತ ಜಾಗೃತಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಕ್ಷಿಯ ಅನುಭವ ಗಾಢವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ಪರಮಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜಾರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವದ ರಚನೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವವು ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ವಿಕಸಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಮೂಲವನ್ನು ಚೈತನ್ಯತತ್ತ್ವವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುರುಕೃಪೆಯ ಮಾರ್ಗ

ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ವಿಧಧಾತಿ ಪೂರ್ವಂ ಯೋ ವೈ ವೇದಾಂಶ್ಚ ಪ್ರಹಿಣೋತಿ ತಸ್ಮೈ।
ತಂ ಹ ದೇವಂ ಆತ್ಮಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶಂ ಮುಮುಕ್ಷುರ್ವೈ ಶರಣಮಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ॥
ನಿಷ್ಕಲಂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಂ ಶಾಂತಂ ನಿರವದ್ಯಂ ನಿರಂಜನಮ್।
ಅಮೃತಸ್ಯ ಪರಂ ಸೇತುಂ ದಗ್ಧೇಂಧನಮಿವಾನಲಮ್॥ (18)
ಯದಾ ಚರ್ಮವದಾಕಾಶಂ ವೇಷ್ಟಯಿಷ್ಯಂತಿ ಮಾನವಾಃ।
ತದಾ ದೇವಮವಿಜ್ಞಾಯ ದುಃಖಸ್ಯಾಂತೋ ಭವಿಷ್ಯತಿ॥ (19)
ತಪಃಪ್ರಭಾವಾದ್ದೇವಪ್ರಸಾದಾಚ್ಚ ಬ್ರಹ್ಮ ಹ ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಽಥ ವಿದ್ವಾನ್।
ಅತ್ಯಾಶ್ರಮಿಭ್ಯಃ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರೋವಾಚ ಸಮ್ಯಗೃಷಿಸಂಘಜುಷ್ಟಮ್॥ (20)
ವೇದಾಂತೇ ಪರಮಂ ಗುಹ್ಯಂ ಪುರಾಕಲ್ಪೇ ಪ್ರಚೋದಿತಮ್।
ನಾಪ್ರಶಾಂತಾಯ ದಾತವ್ಯಂ ನಾಪುತ್ರಾಯಾಶಿಷ್ಯಾಯ ವಾ ಪುನಃ॥ (21)
ಯಸ್ಯ ದೇವೇ ಪರಾ ಭಕ್ತಿರ್ಯಥಾ ದೇವೇ ತಥಾ ಗುರೌ।
ತಸ್ಯೈತೇ ಕಥಿತಾ ಹ್ಯರ್ಥಾಃ ಪ್ರಕಾಶಂತೇ ಮಹಾತ್ಮನಃ॥ (22)

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷದ್ – ಅಧ್ಯಾಯ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನು ಮತ್ತು ವೇದಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸಿದವನು ಪರಮಾತ್ಮ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆ ದೇವನನ್ನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಬಯಸುವವನು ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನಿರ್ಗುಣ, ನಿರಕ್ರಿಯ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ. ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಇರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ದಹಿಸಿದ ಇಂಧನದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವರು ಆಕಾಶವನ್ನು ಚರ್ಮದಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇವನನ್ನು ಅರಿಯದೆ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು — ಅಂದರೆ ದೇವನ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಪಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇವಕೃಪೆಯಿಂದ ಋಷಿಯಾದ ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರನು ಈ ಪರಮಪವಿತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದನು. ಈ ಜ್ಞಾನವು ವೇದಾಂತದ ಅತ್ಯಂತ ಗೂಢ ರಹಸ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ದೇವನ ಮೇಲೆ ಪರಮಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುರುನ ಮೇಲೂ ಅದೇ ಭಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಈ ಉಪದೇಶದ ಅರ್ಥ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಸಮಾಪ್ತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ: ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುರುಕೃಪೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಡೆಯುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಅದು ಆತ್ಮಾನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕು. "ಅಮೃತಸ್ಯ ಪರಂ ಸೇತು" ಎಂಬ ಪದವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಹತ್ವವನ್ನು

ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರದ ದುಃಖಸಾಗರದಿಂದ ಮೋಕ್ಷದ ದಡಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಸೇತುವೆಯಂತಿರುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಋಷಿಯ ಉದಾಹರಣೆ ತಪಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇವಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ದೇವಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗುರುಯೋಪದೇಶ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಭಾವದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವದ ಜ್ಞಾನ. ಗುರು ಮತ್ತು ದೇವರ ಮೇಲಿನ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿ ಆತ್ಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಭಕ್ತಿ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಗುರುಕೃಪೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಅವನ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಭಾವ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂತರ್ನಿಹಿತ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ — ಅಡಗಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಧನೆ

ತಿಲೇಷು ತೈಲಂ ದಧಿನೀವ ಸರ್ಪಿರಾಪಃ ಸ್ರೋತಸ್ಸ್ವರಣೀಷು ಚಾಗ್ನಿಃ।
ಏವಮಾತ್ಮಾತ್ಮನಿ ಗೃಹ್ಯತೇಽಸೌ ಸತ್ಯೇನೈನಂ ತಪಸಾ ಯೋಽನುಪಶ್ಯತಿ॥
ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿನಮಾತ್ಮಾನಂ ಕ್ಷೀರೇ ಸರ್ಪಿರಿವಾರ್ಪಿತಮ್।
ಆತ್ಮವಿದ್ಯಾತಪೋಮೂಲಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್ ಪರಮ್ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್ ಪರಮ್॥ 15

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು – ಅಧ್ಯಾಯ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಎಳ್ಳಿನೊಳಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಇರುವಂತೆ, ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಇರುವಂತೆ, ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹ ಇರುವಂತೆ, ಮರದ ಕಡ್ಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಆತ್ಮನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿದ್ದಾನೆ. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಅರಿಯುವವನು ಅವನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸೇ ಅವನನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೂಲ. ಇದೇ ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಸಾರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಹಲವು ರೂಪಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಡಗಿರುವುದು, ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಅಡಗಿರುವುದು, ಮರದ ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಡಗಿರುವುದು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಮಾನವನೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ಹೊರಗೆ ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ. ಸತ್ಯಾಚರಣೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅವನು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹೊರಗಿನ ಹುಡುಕಾಟ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಒಳಮುಖವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಅಗತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಆತ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ಸತ್ವವು ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಂತೆ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು; ಆದರೆ ಅವನ ಅರಿವು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಜೀವನದ ಪರಮ ಸಾಧನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ವಸ್ತುಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಮರದ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಂತೆ, ಮರದ ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿರುವಂತೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರವು ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿ ಭಾಗವಂತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ

"ಏಷ ಹ ದೇವಃ ಪ್ರದಿಶೋಽನು ಸರ್ವಾಃ ಪೂರ್ವೋ ಹ ಜಾತಃ ಸ ಉ ಗರ್ಭೇ ಅಂತರ।
ಸ ಏವ ಜಾತಃ ಸ ಜನಿಷ್ಯಮಾಣಃ ಪ್ರತ್ಯಙ್ ಜನಾಃ ತಿಷ್ಠತಿ ಸರ್ವತೋಮುಖಃ॥"

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್ 2.16

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಈ ದೇವರು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲೆಸಿದವನು. ಅವನೇ ಜನಿಸಿದವನು, ಜನಿಸಲಿರುವವನು. ಅವನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಳಗೂ ಇರುವನು, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮುಖ ಹೊಂದಿರುವನು."

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಧ್ಯಾನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ಅಖಂಡ ಬಯಕೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆಮಾಡಿದಾಗ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದರೆ ಆ ಅನುಭವ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಋಷಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋ ದೇವೋ ಅಗ್ನೌ ಯೋ ಅಪ್ಸು ಯೋ ವಿಶ್ವಂ ಭುವನಮಾವಿವೇಶ ।
ಯ ಓಷಧೀಷು ಯೋ ವನಸ್ಪತಿಷು ತಸ್ಮೈ ದೇವಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರೋಪನಿಷತ್ 2.17

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೇವನಿಗೂ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೇವನಿಗೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ದೇವನಿಗೂ, ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೇವನಿಗೂ, ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೇವನಿಗೂ — ಆ ದೇವರಿಗೆ ನಾನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ."

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ

ಕ್ಷರಃ ಪ್ರಧಾನಮಮೃತಾಕ್ಷರಃ ಹರಃ ಕ್ಷರಾತ್ಮನಾವಿಷತೇ ದೇವಾ ಏಕಃ
ತಸ್ಯಾಭಿಧ್ಯಾನಾದ್ ಯೋಜನೈಃ ತತ್ತ್ವಭಾವದ್ ಭೂಯಶ್ಚಾವಂತೇ ವಿತಾಃ ॥

(ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ್ ಉಪನಿಷತ್ತು 1.10)

ಸರಳಾರ್ಥ: ನಾಶವಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿ (ಕ್ಷರ) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ; ನಾಶವಾಗದ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪಿ ಅಕ್ಷರವು ಹರ (ಪರಮಾತ್ಮ). ಆ ಏಕ ದೇವನು ಕ್ಷರರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವನ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೂಲಕ, ಜೀವಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *"ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳಿವೆ: 1) ನಾಶವಾಗುವ ವಸ್ತು. 2) ಅವಿನಾಶಿಯಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮಗಳು. 3) ಭೌತದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳೆರಡರ ನಿಯಂತ್ರಕನಾದ ದೇವರು. ದೇವರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆತನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಆತನಂತೆ ಆಗುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವು ಪ್ರಪಂಚದ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ."*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ – ಕ್ಷರ, ಅಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ. ಕ್ಷರವೆಂದರೆ ನಾಶವಾಗುವ ಪ್ರಪಂಚ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಮೂಹ. ಅಕ್ಷರವೆಂದರೆ ನಾಶವಾಗದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಅತೀತನಾಗಿ ಇರುವ ಪರಮಾತ್ಮನೇ "ಹರ". ಈ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದು ಕ್ಷರಸ್ವರೂಪದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದಿದ್ದಾಗ, ಅವನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಭೇದವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಇಲ್ಲಿ "ಕ್ಷರ" ಎಂದರೆ ಮಾಯೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಜಗತ್ತು, "ಅಕ್ಷರ" ಎಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವಾದ ಆತ್ಮ. "ಹರ" ಎಂದರೆ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಕ್ಷರಸ್ವರೂಪದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರೆಗೂ ಅವನು ಬಂಧನದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ (ಅಭಿಧ್ಯಾನ) ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನು ಅಕ್ಷರಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಭ್ರಮೆ (ವಿಶ್ವಮಾಯೆ) ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ "ಸ್ಥಿರ" ಮತ್ತು "ಅಸ್ಥಿರ" ಪದಾರ್ಥಗಳ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಅಣುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ – ಇದು ಕ್ಷರಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ನಿಯಮ (law of conservation of energy) ಪ್ರಕಾರ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನು Conservation of energy ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವ ಅಕ್ಷರತತ್ತ್ವವು ನಾಶವಾಗದ ಮೂಲಚೈತನ್ಯ. ಬದಲಾಗುವ ಜಗತ್ತು (ಕ್ಷರ) ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದ ತತ್ತ್ವ (ಅಕ್ಷರ) ಎಂಬ ವಿಭಜನೆ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-15

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ - ಕೇನೋಪನಿಷದ್

ಏಕಮೇವ ಅದ್ವಿತೀಯ ಬ್ರಹ್ಮ — ಸತ್–ಅಸತ್‌ಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಪರಮಚೈತನ್ಯ

ಓಂ। ಏಕಮೇವಾದ್ವಿತೀಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸದಸದ್ರೂಪಂ ಸದಸದಸೀತಂ ನಾನ್ಯತ್ ಕಿಂಚಿದಸ್ತಿ ತ್ರಿಕಾಲಧೃತಂ
ತ್ರಿಕಾಲಾತೀತಂ ವಾ ಸರ್ವಂತು ಖಲು ಬ್ರಹ್ಮೈಕಂ ಯತ್ ಕಿಂಚ ಜಗತ್ಯಾಮಣು ವಾ ಮಹದ್ವೋದಾರಂ
ವಾನುದಾರಂ ವಾ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ತದ್ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಜಗದಪಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಸತ್ಯಂ ನ ಮಿಥ್ಯಾ॥ (1)
ಸ ಏವ ಪರಾತ್ಪರಃ ಪುರುಷಸ್ತ್ರಿಕಾಲಾತೀತಃ ಸಕಲಭುವನಾತೀತಃ ಸಕಲಭುವನಪ್ರವಿಷ್ಟಃ ಸದತೀತೋಽಸದತೀತಃ
ಸನ್ಮಯಃ ಚಿನ್ಮಯಃ ಆನಂದಮಯೋಽನಾದ್ಯಂತಃ ಸನಾತನೋ ಭಗವಾನ್॥ (2)
ಸ ನಿರ್ಗುಣೋ ಗುಣಾನ್ ಧತ್ತೇ ಸಗುಣೋಽನಂತಗುಣೋ ನಿರ್ಗುಣತ್ವಂ ಭುಂಕ್ತೇ ಸ್ವಯಂಚಾತಿವರ್ತತೇ
ನಿರ್ಗುಣತ್ವಂಚ ಸಗುಣತ್ವಂಚ ನ ನಿರ್ಗುಣೋ ನ ಗುಣೀ ಕೇವಲ ಏವ ಯಃ॥ (3)
ಸ ಭುವನಾತೀತೋ ಭುವನಾನಿ ಧಾರಯತಿ ಭುವನಭೂತೋ ಭುವನಾನಿ ಪ್ರವಿಶತಿ ಕಾಲಾತೀತಃ ಕಾಲೋ
ಭವತ್ಯನಂತಃ ಸಾಂತಃ ಪ್ರಕಾಶತ ಏಕೋ ಬಹವೋಽರೂಪೋ ರೂಪೀ ವಿದ್ಯಾವಿದ್ಯಾಮಯ್ಯಾ ಚಿಚ್ಛಕ್ತ್ಯಾ॥ (4)
ಸ್ವಯಂತು ನ ಧರ್ತಾ ನ ಧಾರ್ಯೋ ನಾನಂತಃ ನ ಸಾಂತೋ ನೈಕೋ ನ ಬಹುಃ
ನಾರೂಪೋ ನ ರೂಪೀ ಕೇವಲ ಏವ ಯಃ॥ (5)
ಸರ್ವಾಣಿ ತ್ವೇತಾನಿ ನಾಮಾನಿ ಯದೇಕತ್ವಂಚ ಬಹುತ್ವಂಚಾನಂತಂಚ ಸಾಂತಂಚ
ಪ್ರಕಾಶಂತ ಏವ ಚಿದಾತ್ಮನಿ ಚಿನ್ಮಯೇ ಜಗತಿ॥ (6)

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಉಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಇದೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡನೆಯದೇ ಇಲ್ಲ. ಸತ್ ಮತ್ತು ಅಸತ್ ಎಂಬ ರೂಪಗಳಿಗೂ ಅದೇ ಮೂಲ. ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ ಎಂಬ ಮೂರು ಕಾಲಗಳನ್ನು ಅದು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಣುವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮಹತ್ತರವಾಗಿರಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ. ಆ ಪರಮಪುರುಷನು ಕಾಲವನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವನು, ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳಾಚೆಯೂ ಇರುವನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳೊಳಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವನು. ಅವನು ಸತ್‌ಗೂ ಅಸತ್‌ಗೂ ಮೀರಿ ಇರುವ ಚಿನ್ಮಯ–ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ನಿರ್ಗುಣನಾಗಿದ್ದರೂ ಗುಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಗುಣರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಅನಂತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಮೀರಿ ಇರುವ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಅವನು ಲೋಕಗಳಾಚೆಯೂ ಇರುವನು, ಲೋಕಗಳನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಲೋಕಗಳೊಳಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವವನು ಆಗಿದ್ದರೂ ಕಾಲರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ರೂಪರಹಿತನಾಗಿದ್ದರೂ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಪರಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವನು ಯಾವುದೇ ವರ್ಣನೆಯಿಗೂ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಏಕನೂ ಅಲ್ಲ, ಅನೇಕನೂ ಅಲ್ಲ; ರೂಪಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅರೂಪಿಯೂ ಅಲ್ಲ — ಅವನು ಕೇವಲ ಪರಮಚೈತನ್ಯ. ಏಕತ್ವ, ಬಹುತ್ವ, ಅನಂತತೆ ಮತ್ತು ಸೀಮಿತತೆ ಎಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಭೇದಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ. ಸತ್ ಮತ್ತು ಅಸತ್ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿರೋಧಗಳೂ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಏಕೀಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮೂಲಭಾವ — ಬ್ರಹ್ಮವು ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳನ್ನು

ಮೀರಿ ಇರುವ ಪರಮಸತ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮನು ನಿರ್ಗುಣಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ರೂಪರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಗುಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ; ಅದು ಬ್ರಹ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶವೇ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ರೂಪ ಮತ್ತು ನಾಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಜಗತ್ತಿನ ವೈವಿಧ್ಯವು ಒಂದೇ ಮೂಲಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ಬಹುತ್ವ ಎಂಬುದು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನುಭವ. ಆದರೆ ಪರಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಭೇದಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಪರಮ ಏಕತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜಗತ್ತಿನ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಅನೇಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವು ಒಂದೇ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಿಕಸಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಮೂಲವನ್ನು ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂಬ ಆಳವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಚಿದಾತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ವಿಶ್ವ — ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಬಂಧ

ಓಂ ತತ್ಸತ್। ಯಚ್ಚ ಸಚ್ಚಿದೇವ ತಚ್ಚಿನ್ಮಯಂ ಜಗತ್ ಭಾಸತೇ ಚಿದಾತ್ಮನಿ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶಃ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಭಗವತಃ॥ (7)
ಯಥಾ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಏಕಃ ಶಾಂತೇ ಜಲೇ ಬಹವಶ್ಚಲೇ ಸತ್ಯಃ ಸೂರ್ಯಃ ಸತ್ಯಃ
ಪ್ರತಿಬಿಂಬಃ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶಃ ಸತಃ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ನ ಸ ಸ್ವಪ್ನಃ ಸತಃ ಪ್ರಕಾಶಸ್ತು ಸಃ।
ಯಥಾ ವಾ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಃ ಸೌರಂ ಜಗತ್ ಸ್ವಶಕ್ತ್ಯಾ ಧಾವದಿವ ಪೂರಯತ್ ಪ್ರಕಾಶತೇ
ಸತ್ಯಂ ಜ್ಯೋತಿಃ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶಃ ಸತಃ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ನ ಸೋಽಲೀಕಾ ಭಾತಿಃ ಸತಃ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶಸ್ತು ಸಃ।
ಯಥಾ ವಾ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಜ್ವಾಲಾಮಯಂ ಬಿಂಬಂ ನ ಸ್ವಯಂ ಸೂರ್ಯಃ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ
ತು ಸೂರ್ಯತ್ವಂ ಪ್ರಕಾಶಯತ್ಯೇತದನ್ನಮಯಂ ರೂಪಮನ್ನಾಶ್ರಿತೇ ಜ್ಞಾನೇ ತದ್ರೂಪಾತೀತಸ್ತು
ಸೂರ್ಯಃ ಸತ್ಯಃ ಸೂರ್ಯಃ ಸತ್ಯಂ ರೂಪಂ ಬಿಂಬಾಕೃತಿ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶಃ ಸತಃ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ನ
ಸ ಮಾಯಾನ್ವಿತಃ ಸತಃ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶಸ್ತು ಸಃ। ತಥೇಹ ಜಗದ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶೋ ಭಗವತಃ
ನ ಸ್ವಪ್ನಃ ನ ಮಾಯಾನ್ವಿತಂ ನ ಅಲೀಕಾ ಭಾತಿಃ ಸತಃ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶಸ್ತು ತತ್ ನ ಸ್ವಯಂ
ಭಗವಾನ್ ತಥಾಪಿ ಸ್ವಯಮೇವ ಸಃ। ಏಷಾ ಪರಾ ಮಾಯೈಷಾ ಯೋಗಮಾಹಾತ್ಮ್ಯಂ
ರಹಸ್ಯಮಯಸ್ಯ ಯೋಗೇಶ್ವರಸ್ಯ ಕೃಷ್ಣಸ್ಯೈಷಾ ಚಿಚ್ಛಕ್ತ್ಯಾ ಆನಂದಮಯೀ ಲೀಲಾ ಪರಸ್ಯಾತರ್ಕ್ಯಾ ಗತಿಃ॥ (8)

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಉಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಜಗತ್ತು ಚಿದಾತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶ. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಒಂದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಂಡರೂ ಚಲಿಸುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನು ಒಂದೇ. ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಜಗತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸೂರ್ಯನ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದು ಸೂರ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಜಗತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅವನ*

ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಜಗತ್ತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಸತ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಇದು ಪರಮಾತ್ಮನ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯ ಲೀಲೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಿಥ್ಯೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದ ಉದಾಹರಣೆ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಸೂರ್ಯನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜಗತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದಲೇ ಅದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಜಗತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಜಗತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಿಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಲೀಲೆಯಾಗಿದೆ. ಚೈತನ್ಯವು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದರೂ ಅದರ ಮೂಲ ಒಂದೇ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಜಗತ್ತಿನ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕಾಶವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೃಶ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ "ಪ್ರಕಾಶ"ವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಮೂಲ. ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವ ಈ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕಾಶ – ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವತತ್ತ್ವ

ಸರ್ವಮಿದಮರ್ಥತಃ ಸತ್ಯಂ ಪರಾರ್ಥತಃ ಅಸತ್ಯಮಿತಿ ಮನಸ್ತುಷ್ಟ್ಯರ್ಥಂ
ವಿಜ್ಞಾನಾರ್ಥಮುಚ್ಯತಾಂ ನ ಹಿ ಕಿಂಚಿದಪ್ಯಸತ್ಯಂ ಸತ್ಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ॥ (9)
ಏವಂ ಯತ್ ಪ್ರಕಾಶತೇ ಜಗದಾನಂದ ಏವ ತತ್॥ (10)
ಓಂ ತತ್ಸತ್। ಯಚ್ಚ ಸಚ್ಚಿದೇವ ತದ್ಯಚ್ಚ ಚಿತ್ ಸ ಆನಂದಃ। ಯತ್ತು ನಿರಾನಂದಮಿತಿ
ಭಾಸತೇ ದುಃಖಮಿತಿ ದುರ್ಬಲಮಿತ್ಯಜ್ಞಾನಮಿತಿ ತದಾನಂದಸ್ಯ ವಿಕಾರ ಆನಂದಸ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ॥ (11)
ಯೋ ಹಿ ಜೀವಃ ಸ ಆನಂದಮಯಃ ಪ್ರಚ್ಛನ್ನೋ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಮಯಂ ಜಗದ್ಬ್ರಹ್ಮ ಭೋಕ್ತುಮವತೀರ್ಣಃ।
ಯಃ ಏಷ ದುಃಖಭೋಗಃ ಸ ಭೋಗ ಏವಾನಂದಮಯಸ್ತಸ್ಯಾನಂದಮೇವಾನಂದಮಯೋ ಭುಂಕ್ತೇ॥ (12)

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಉಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಜಗತ್ತು ಸ್ವತಃ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಪರಮಸತ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸತ್ಯದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಅಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶವೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವೇ. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪದ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ "ಚಿತ್" ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಅದೇ ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. ದುಃಖ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನವೆಂದು ಕಾಣುವ ಅನುಭವಗಳು ಸಹ ಆನಂದಸ್ವರೂಪದ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು. ಜೀವನು ಮೂಲತಃ ಆನಂದಮಯ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಆವರಿತ*

ರೂಪವಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಅವತರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ದುಃಖವೆಂದು ಕಾಣುವ ಅನುಭವವೂ ಆ ಆನಂದಸ್ವರೂಪದ ಲೀಲೆಯ ಭಾಗ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಚೈತನ್ಯದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ — ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ದುಃಖವನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳೆರಡೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶಾಂತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಜಗತ್ತು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಲೀಲೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ದುಃಖವೂ ಆನಂದಸ್ವರೂಪದ ಭಾಗವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನದ ಅರ್ಥ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಒಂದೇ ಘಟನೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಲಭೂತ ಚೈತನ್ಯ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆನಂದಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ – ಅಜ್ಞಾನ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಗಳ ರಹಸ್ಯ

ಕೋ ಹಿ ನಿರಾನಂದಂ ಭೋಕ್ತುಮುತ್ಸಹೇತ ಯಃ ಸರ್ವಾನಂದಮಯಃ ಸ ಏವೋತ್ಸಹತೇ
ನಿರಾನಂದಮಯಸ್ತು ನಿರಾನಂದಂ ಭುಂಜಾನಃ ನ ಭುಂಜೀತಾನಂದಂ ವಿನಾ ಪ್ರಣಶ್ಯೇತ್।
ಕೋ ದುರ್ಬಲೋ ಭವಿತುಂ ಶಕ್ನುಯಾದ್ಯಃ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಮಾನ್ಸ ಏವ ಶಕ್ನುಯಾದ್
ದುರ್ಬಲೋ ಹ್ಯಾಕ್ರಾಂತೋ ದುರ್ಬಲತ್ವೇನ ನ ತಿಷ್ಠೇಚ್ಛಕ್ತಿಂ ವಿನಾ ಪ್ರಣಶ್ಯೇತ್।
ಕೋಽಜ್ಞಾನಂ ಪ್ರವೇಷ್ಟುಂ ಸಮರ್ಥೋಽ ಯಃ ಸರ್ವಜ್ಞಾನಮಯಃ ಸ ಏವ ಸಮರ್ಥೋಽಜ್ಞಸ್ತು
ತಸ್ಮಿಂಸ್ತಿಮಿರೇ ನ ಧ್ರಿಯೇತಾಸತ್ತ್ವಸದೇವ ಭವೇದ್ ಜ್ಞಾನಂ ವಿನಾ ಪ್ರಣಶ್ಯೇತ್।
ಜ್ಞಾನಸ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಽಜ್ಞಾನಂ ಸ್ವಸ್ಮಿನ್ನಾತ್ಮಗೋಪನಂ ಶಕ್ತೇಃ ಕ್ರೀಡಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯಂ
ನಿರಾನಂದಮಾನಂದಸ್ಯ ಕ್ರೀಡಾ ಆತ್ಮಗೋಪನಂ ಸ್ವಾತ್ಮನಿ॥ (13)

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಉಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆನಂದಸ್ವರೂಪರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅವರೇ ನಿರಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆನಂದವಿಲ್ಲದವನು ನಿರಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆನಂದವಿಲ್ಲದೆ ಅವನು ನಾಶವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸರ್ವಶಕ್ತಿಮಾನರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅವರೇ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದುರ್ಬಲರಾದವರು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಾರರು. ಯಾರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅವರೇ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲರು. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅವರು*

ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪದ ಲೀಲೆಯಾಗಿದೆ. ದುರ್ಬಲತೆ ಶಕ್ತಿಯ ಲೀಲೆಯಾಗಿದೆ. ನಿರಾನಂದವೆಂಬುದು ಆನಂದಸ್ವರೂಪದ ಲೀಲೆಯಾಗಿದೆ — ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಟ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ — ಜ್ಞಾನ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದ. ಆದರೆ ಜೀವನು ಅಜ್ಞಾನ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿರೋಧಗಳು ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುವದೇನೆಂದರೆ — ಈ ವಿರೋಧಗಳು ನಿಜಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ; ಅವು ಚೈತನ್ಯದ ಲೀಲೆಯ ರೂಪಗಳು. ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮನು ತನ್ನನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಅಜ್ಞಾನವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ದುರ್ಬಲತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆನಂದವು ತನ್ನನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ದುಃಖ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಬರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಆನಂದಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಅಜ್ಞಾನ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲತೆಗಳು ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ಅವು ಚೈತನ್ಯದ ಲೀಲೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿರೋಧಗಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಿಂದ ಒಂದೇ ಘಟನೆ ಸುಖವಾಗಿಯೂ ದುಃಖವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿ ಚೈತನ್ಯ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆನಂದಸ್ವರೂಪ ಜೀವ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದ ಬಂಧನ

ಸಾನಂದಂ ಹಸತಿ ಜೀವಃ ಸಾನಂದಂ ಕ್ರಂದತ್ಯಶ್ರೂಣಿ ಮುಂಚತಿ ತಮೋಮಯ ಆನಂದೇ ಭಾಸಮಾನ ಇವ
ಯಾತನಾಭಿಶ್ಚೇಷ್ಟಮಾನಃ ಸಾನಂದಂ ಸ್ಫುರತಿ ಸಾನಂದಂ ಸ್ಫುರತಿ ಚೇಷ್ಟಮಾನಃ ಪ್ರಚಂಡಾಭೀರತಿಭಿಃ।
ಪೂರ್ಣಭೋಗಾರ್ಥಂ ತಸ್ಯಾನಂದಸ್ಯ ತಾಮಸಸ್ಯಾಂಶಸ್ಯ ತಾಮಸೋ ಭೂತ್ವಾನಂದಂ ಗೋಪಯತಿ॥ (14)
ಅಜ್ಞಾನಂ ಮೂಲಮೇತಸ್ಯ ಭಾವಸ್ಯ ಸಾಂತ ಏವಾಹಮಿತ್ಯಶಕ್ತೋ ದುರ್ಬಲೋ ದುಃಖೀ
ಮಯಾ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಜ್ಞಾತವ್ಯಂ ಲಬ್ಧವ್ಯಂ ಪ್ರಯಾಸೇನ ತಪಃಕ್ಷಯೇಣ ಮೃತ್ಯುನಾ।
ಸ ತ್ವಮೇಷೋಽಹಂ ಯತ್ತ್ವಂ ನ ತದಹಂ ಯತ್ತವ ಶುಭಂ ತನ್ಮಮಾಶುಭಂ ಯೇನ ತವ
ಲಾಭಸ್ತೇನ ಮಮ ಹಾನಿಃ ತ್ವಾಮೇವ ಹನ್ಯಾಂ ಸುಖೀ ಭವಿಷ್ಯಾಮಿ ನೈವ ಸಾತ್ತ್ವಿಕೋಽಹಂ
ತ್ವಾಮೇವ ಸುಖಿನಂ ಕರೋಮಿ ಸ್ವದುಃಖೇನ ಸ್ವಹಾನ್ಯಾ ಸ್ವಮೃತ್ಯುನೇತ್ಯಾದ್ಯಜ್ಞಾನಸ್ಯ ಸ್ವರೂಪಂ ಮನಸಿ॥ (15)
ಅಹಂಕಾರ ಏವ ಬೀಜಮಹಂಕಾರಮೋಕ್ಷಾದಜ್ಞಾನಮೋಕ್ಷಃ ಅಜ್ಞಾನಮೋಕ್ಷಾದ್ದುಃಖಾನ್ಮುಚ್ಯತೇ।
ಆನಂದಮಯೋಽಹಂ ಸೋಽಹಮೇಕೋಽಹಮನಂತೋಽಹಂ ಸರ್ವೋಽಹಮಿತಿ
ವಿಜ್ಞಾಯಾನಂದಮಯೋ ಭವತ್ಯಾನಂದೋ ಭವತಿ॥ (16)
ಏಷ ಏವ ಮೋಕ್ಷಃ। ಸ ಮುಕ್ತಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೋಗಾನ್ ಭುಂಕ್ತೇ ಸರ್ವಾನಾನಂದಾನನಂತಂ

ಭುಂಜಾನೋ ನ ಸಾಂತೈರ್ವಿಯುಜ್ಯತೇ। ಸಾಂತಾನಿ ಭುಂಜಾನೋ ನಾನಂತೇನ ಹೀಯತೇ
ಸ ಏಕೋ ಭವತಿ ಬಹುರ್ಭವತಿ ಸ ಹ್ಯಜೋ ಜಾಯತ ಇವ ಜಾಯಮಾನೋಽಪಿ ನ ಜಾಯತೇ। ನ ಬಧ್ಯತೇ ನ
ಜನ್ಮ ತಸ್ಯ ವಿದ್ಯತೇ ಆತ್ಮನ್ಯಾತ್ಮನಾ ಪ್ರಕಾಶಯಾಮ್ಯಾತ್ಮಾನಮಿತಿ ಜ್ಞಾನಾದ್ ವಿಮುಕ್ತಃ ಕ್ರೀಡತೇ॥ (17)
ಲೀಲಾರ್ಥಂ ಹಿ ಜಗದಾನಂದಾರ್ಥಂ ಲೀಲಾಮಯ ಇತಿ ಲೀಲಾಂ ಕುರುತಾನಂದಸ್ಯ ಪುತ್ರಾಃ।
ಯುಕ್ತಾಃ ಕ್ರೀಡತಾನಂದಂ ಭುಂಕ್ತ್ವಮೇಕಂ ಭೋಗ್ಯಂ ಭಗವಂತಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಭುಂಕ್ತ್ವಂ ಸರ್ವವಸ್ತುಷು॥ (18)
ಆನಂದಂ ಹಿ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಭಗವತಾದಿಷ್ಟಃ। ತಾಮಸಮಪಾವೃತ್ಯಾನಂದಃ ಪ್ರಕಾಶತಾಂ ತಸ್ಯ ಪುತ್ರಾಃ॥ (19)

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ ಉಪನಿಷತ್

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜೀವನು ಆನಂದಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದರೂ ನಗುತ್ತಾನೆ, ಅಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವಾಗ ಅವನು ಯಾತನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವೇ ಅಡಗಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವೇ ತಮೋಗುಣದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲ ಅಜ್ಞಾನ. "ನಾನು ಸೀಮಿತ", "ನಾನು ದುರ್ಬಲ", "ನಾನು ದುಃಖಿ", "ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಪಡೆಯಬೇಕಿದೆ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ "ನೀನು ಬೇರೆ, ನಾನು ಬೇರೆ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿನಗೆ ಲಾಭವಾದರೆ ನನಗೆ ನಷ್ಟ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇತರರನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದರೆ ನಾನು ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅವನು ಭ್ರಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಜ್ಞಾನದ ಸ್ವರೂಪಗಳು. ಅಹಂಕಾರವೇ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬೀಜ. ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದಾಗ ಅಜ್ಞಾನವೂ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾದಾಗ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. "ನಾನು ಆನಂದಸ್ವರೂಪ", "ನಾನು ಅದೇ ಪರಮತತ್ತ್ವ", "ನಾನು ಅನಂತ", "ನಾನು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ" ಎಂದು ಅರಿತವನು ಆನಂದಮಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಮೋಕ್ಷ. ಮುಕ್ತನಾದವನು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಅವನು ಅನಂತ ಆನಂದದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸೀಮಿತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದರೂ ಅನಂತ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಒಂದಾಗಿಯೂ ಬಹುವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವನು ಜನನವಿಲ್ಲದವನಾಗಿದ್ದರೂ ಜನಿಸುವಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಜನನ ಅಥವಾ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ. "ನಾನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದವನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಲೀಲೆಯಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜಗತ್ತು ಆನಂದದ ಲೀಲೆಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ಆನಂದಸ್ವರೂಪದ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವಿರಿ; ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭೋಗ್ಯಸ್ವರೂಪವಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಂಡು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಭಗವಂತನ ಆದೇಶದಿಂದ ಈಗ ಆನಂದದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಮೋಗುಣದ ಆವರಣವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದಾಗ ಆನಂದಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ಮೂಲತಃ ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅಹಂಕಾರವು "ನಾನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ "ನಾನು" ಎಂಬ ಸೀಮಿತ ಭಾವನೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆನಂದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಜಗತ್ತು ದುಃಖಮಯವಲ್ಲ; ಅದು ಆನಂದಸ್ವರೂಪದ ಲೀಲೆಯಾಗಿದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಲೀಲೆಯನ್ನು ದುಃಖವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಗುರಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಮೀರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಗುರುತಿನ ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ರಚನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅರಿವು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಅತೀತ ಸ್ವರೂಪ

ಶ್ರೋತ್ರಸ್ಯ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಮನಸೋ ಮನೋ ಯತ್। ವಾಚೋ ಹ ವಾಚಂ ಸ ಉ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಃ।
ಚಕ್ಷುಷಶ್ಚಕ್ಷುರತಿಮುಚ್ಯ ಧೀರಾಃ। ಪ್ರೇತ್ಯಾಸ್ಮಾಲ್ ಲೋಕಾದಮೃತಾ ಭವಂತಿ॥ (2)
ನ ತತ್ರ ಚಕ್ಷುರ್ಗಚ್ಛತಿ ನ ವಾಗ್ಗಚ್ಛತಿ ನೋ ಮನಃ। ನ ವಿದ್ಮೋ ನ ವಿಜಾನೀಮೋ ಯಥೈತದನುಶಿಷ್ಯಾತ್।
ಅನ್ಯದೇವ ತದ್ವಿದಿತಾದಥೋ ಅವಿದಿತಾದಧಿ। ಇತಿ ಶುಶ್ರುಮ ಪೂರ್ವೇಷಾಂ ಯೇ ನಸ್ತದ್ವ್ಯಾಚಚಕ್ಷಿರೇ॥ (3)

ಕೇನೋಪನಿಷದ್ – ಕಾಂಡ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವದು, ಮಾತಿಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವದು, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಧೀರರು ಇಂದ್ರಿಯಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರಿ ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಣ್ಣು ಕಾಣಲಾರದು, ಮಾತು ವಿವರಿಸಲಾರದು, ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾರದು. ಅದು ತಿಳಿದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತೀತವಾದ ತತ್ತ್ವ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಋಷಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಕೇನೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಈ ಎರಡು ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ರೂಪವನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ, ಕಿವಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ದೇಹವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹೇಳುವ ಮಹಾಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಇದೆ. ಕಿವಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಶಬ್ದದ ಅರಿವು ಮೂಡುವುದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಬೆಳಕು ಅಗತ್ಯ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಣ್ಣು ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ "ನೋಡುವ ಅರಿವು" ಆತ್ಮದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆತ್ಮವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟುದಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಬಹುದು, ಆದರೆ ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ – ಅದು ತಿಳಿದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬೇರೆ, ತಿಳಿಯದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೀರಿದ ತತ್ತ್ವ. ಅದು ಒಂದು ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದರು.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಆಂತರಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣು ರೂಪವನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಕಿವಿ ಶಬ್ದದಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಇವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿ ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರಿ ಅಮೃತತ್ವದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮೂಲಚೈತನ್ಯ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಅವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಕ್ಷಿ ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮವು ತಿಳಿದಿರುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆತ್ಮವೇ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ರಹಸ್ಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹೇಳುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ನಿಜವಾದ "ನಾನು" ದೇಹವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸುಖವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಅವನು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕಿವಿ ಶಬ್ದತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣು ಬೆಳಕಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ನರಮಂಡಲವು ಅವನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಂತರ "ಅನುಭವ" ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನ್ಯೂರೋಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚೇತನದ ಮೂಲಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಇನ್ನೂ ಸಿಗಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆಳವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಅನುಭವದ ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ ಆಗಿದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಯದ್ವಾಚಾ ನಾಭ್ಯುದಿತಂ ಯೇನ ವಾಗಭ್ಯುದ್ಯತೇ।
ತದೇವ ಬ್ರಹ್ಮ ತ್ವಂ ವಿದ್ಧಿ ನೇದಂ ಯದಿದಮುಪಾಸತೇ॥ (4)
ಯನ್ಮನಸಾ ನ ಮನುತೇ ಯೇನಾಹುರ್ಮನೋ ಮತಮ್।
ತದೇವ ಬ್ರಹ್ಮ ತ್ವಂ ವಿದ್ಧಿ ನೇದಂ ಯದಿದಮುಪಾಸತೇ॥ (5)
ಯಚ್ಚಕ್ಷುಷಾ ನ ಪಶ್ಯತಿ ಯೇನ ಚಕ್ಷೂಂಷಿ ಪಶ್ಯತಿ।

तदेव ಬ್ರಹ್ಮ

ತದೇವ ಬ್ರಹ್ಮ ತ್ವಂ ವಿದ್ಧಿ ನೇದಂ ಯದಿದಮುಪಾಸತೇ॥ (6)
ಯಚ್ಛ್ರೋತ್ರೇಣ ನ ಶೃಣೋತಿ ಯೇನ ಶ್ರೋತ್ರಮಿದಂ ಶ್ರುತಮ್।
ತದೇವ ಬ್ರಹ್ಮ ತ್ವಂ ವಿದ್ಧಿ ನೇದಂ ಯದಿದಮುಪಾಸತೇ॥ (7)
ಯತ್ಪ್ರಾಣೇನ ನ ಪ್ರಾಣಿತಿ ಯೇನ ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಣೀಯತೇ।
ತದೇವ ಬ್ರಹ್ಮ ತ್ವಂ ವಿದ್ಧಿ ನೇದಂ ಯದಿದಮುಪಾಸತೇ॥ (8)

ಕೇನೋಪನಿಷದ್ – ಕಾಂಡ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮಾತಿನಿಂದ ಹೇಳಲಾಗದದ್ದು ಆದರೆ ಮಾತಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಲಾಗದದ್ದು ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮ. ಕಣ್ಣು ನೋಡಲಾರದದ್ದು ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮ. ಕಿವಿ ಕೇಳಲಾರದದ್ದು ಆದರೆ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮ. ಪ್ರಾಣವು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದದ್ದು ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮ; ಜನರು ಹೊರಗೆ ಉಪಾಸಿಸುವ ವಸ್ತು ಅದು ಅಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಕೇನೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹೇಳುವ ಬ್ರಹ್ಮವು ಯಾವುದೇ ರೂಪಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು ಒಂದು ಸಾಧನ. ಅದು ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾತಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಕಣ್ಣು ರೂಪವನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ, ಕಿವಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ದೇಹವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ – ಕಣ್ಣು ನೋಡಲಾರದದ್ದು ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮ. ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಉಪಾಸಿಸುವ ರೂಪಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮದ ಸಂಕೇತಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವು ಅವುಗಳಿಗೂ ಅತೀತವಾದ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ದಾರಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾತು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ – ಮಾತು, ಮನಸ್ಸು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವು ತಿಳಿಯಬಹುದಾದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಪ್ರಕಾಶ. ಮಾತು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಮಾತು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಬ್ರಹ್ಮದ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಹುಡುಕುವುದು ತಪ್ಪು. ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಇದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮಾನವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಮಾನವನ ಜೀವನದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮಹಾಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಹೊರಗಿನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಹೇಳುವ*

ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ದೇವತ್ವದ ಮೂಲ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ. ಮಾತು ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸು ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಣ್ಣು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಇದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸಾರ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನವ ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಬೆಳಕನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಕಿವಿ ಶಬ್ದತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಮೆದುಳು ಅವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ "ಚೇತನ" ಎಂಬ ಆಳವಾದ ರಹಸ್ಯವಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅನುಭವದ ಅರಿವು ಹೇಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ; ಅವುಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಪ್ರಕಾಶವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿದೆ.

ತಿಳಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಂತರಂಗ ಸತ್ಯ

ಯದಿ ಮನ್ಯಸೇ ಸುವೇದೇತಿ ದಭ್ರಮೇವಾಪಿ ನೂನಂ ತ್ವಂ ವೇತ್ಥ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ರೂಪಮ್।
ಯದಸ್ಯ ತ್ವಂ ಯದಸ್ಯ ದೇವೇಷ್ವಥ ನು ಮೀಮಾಂಸ್ಯಮೇವ ತೇ ಮನ್ಯೇ ವಿದ್ಯಿತಮ್॥ (1)
ನಾಹಂ ಮನ್ಯೇ ಸುವೇದೇತಿ ನೋ ನ ವೇದೇತಿ ವೇದ ಚ।
ಯೋ ನಸ್ತದ್ವೇದ ತದ್ವೇದ ನೋ ನ ವೇದೇತಿ ವೇದ ಚ॥ (2)
ಯಸ್ಯಾಮತಂ ತಸ್ಯ ಮತಂ ಮತಂ ಯಸ್ಯ ನ ವೇದ ಸಃ।
ಅವಿಜ್ಞಾತಂ ವಿಜಾನತಾಂ ವಿಜ್ಞಾತಮವಿಜಾನತಾಮ್॥ (3)
ಪ್ರತಿಬೋಧವಿದಿತಂ ಮತಮಮೃತತ್ವಂ ಹಿ ವಿಂದತೇ।
ಆತ್ಮನಾ ವಿಂದತೇ ವೀರ್ಯಂ ವಿದ್ಯಯಾ ವಿಂದತೇ ಅಮೃತಮ್॥ (4)
ಇಹ ಚೇದವೇದೀದಥ ಸತ್ಯಮಸ್ತಿ। ನ ಚೇದಿಹಾವೇದೀನ್ ಮಹತೀ ವಿನಷ್ಟಿಃ।
ಭೂತೇಷು ಭೂತೇಷು ವಿಚಿತ್ಯ ಧೀರಾಃ। ಪ್ರೇತ್ಯಾಸ್ಮಾಲ್ ಲೋಕಾದಮೃತಾ ಭವಂತಿ॥ (5)

ಕೇನೋಪನಿಷದ್ – ಕಾಂಡ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನೀನು "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ನೀನು ಅದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿರುವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾರೆ; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾರೆ. ಯಾರು "ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವನೇ ಅದರ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವನು. ಯಾರಿಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆಯೋ ಅವನೇ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವನು. ಯಾರಿಗೆ ಅದು ತಿಳಿದಂತೆಯೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆಯೋ ಅವನು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯದೆ ಇದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಬೋಧೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತರೆ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಹಾ ನಷ್ಟ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡ ಧೀರರು ಈ ಲೋಕವನ್ನು ದಾಟಿ ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಕೇನೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಈ ಭಾಗವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮವು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ತಿಳಿಯಬಹುದಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ "ನಾನು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅಹಂಕಾರದ ಸೂಚನೆ. ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ – ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನ. ಅದನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಮೌನದಿಂದ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. ನಾವು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿದಾಗ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ "ತಿಳಿಯುವ ಅರಿವು" ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಧ್ಯಾನಾನುಭವದ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ "ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಭಾವವೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ – ಆತ್ಮವು ಮನಸ್ಸಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ಅದು ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರಿವಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಯೋಗಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಎಂದರೆ ಹೊಸ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಲಾರ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು "ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಅಹಂಕಾರದಾಚೆಯ ತತ್ತ್ವ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಮಾನವನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗುರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಮಾನವನು ಧನ, ಅಧಿಕಾರ, ಖ್ಯಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತವನು ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಅಮೃತತ್ವದ ಮಾರ್ಗ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಚೇತನದ ಅಧ್ಯಯನವು ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾನವ ಅನುಭವದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಮೂಲಚೇತನತತ್ತ್ವ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರಿವಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಇದೆ. ಅದು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ಸೀಮಿತ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಆಳವಾದ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವ ಆತ್ಮ — ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಮೃತತ್ವ

ಪ್ರತಿಬೋಧವಿದಿತಂ ಮತಮ್ ಅಮೃತತ್ವಂ ಹಿ ವಿಂದತೇ।
ಆತ್ಮನಾ ವಿಂದತೇ ವೀರ್ಯಂ ವಿದ್ಯಯಾ ವಿಂದತೇ ಅಮೃತಮ್॥ 4

ಕೇನೋಪನಿಷದ್- 2ನೇ ಖಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರತಿ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲೂ ಅರಿಯಲ್ಪಡುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮದಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ; ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಪ್ರತಿಬೋಧ" ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅರಿವು ಅಥವಾ ಜಾಗೃತಿ. ನಾವು ನೋಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ಯೋಚಿಸುವುದು — ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಅಮೃತತ್ವದ ದಾರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಅಮೃತತ್ವ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಅಮರತ್ವವಲ್ಲ; ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿ.*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಆತ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಬಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು "ವೀರ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನದ ಭಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ ಕರಗುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಪ್ರತಿ ಅನುಭವದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಅಧ್ಯಯನವು ನರವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ "ಜಾಗೃತಿ" ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಈ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-16
ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್

ಯಮದಿಂದ ಸಮಾಧಿವರೆಗೆ — ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗ

ಶೀತೋಷ್ಣಾಹಾರನಿದ್ರಾವಿಜಯಃ ಸರ್ವದಾ ಶಾಂತಿರ್ನಿಶ್ಚಲತ್ವಂ ವಿಷಯೇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಶ್ಚೈತೇ ಯಮಾಃ॥ (3)
ಗುರುಭಕ್ತಿಃ ಸತ್ಯಮಾರ್ಗಾನುರಕ್ತಿಃ ಸುಖಾಗತವಸ್ತ್ವನುಭವಶ್ಚ ತದ್ವಸ್ತ್ವನುಭವೇನ।
ತುಷ್ಟಿರ್ನಿಃಸಂಗತಾ ಏಕಾಂತವಾಸೋ ಮನೋನಿವೃತ್ತಿಃ ಫಲಾನಭಿಲಾಷೋ ವೈರಾಗ್ಯಭಾವಶ್ಚ ನಿಯಮಾಃ॥ (4)
ಸುಖಾಸನವೃತ್ತಿಶ್ಚಿರವಾಸಶ್ಚೈವಮಾಸನನಿಯಮೋ ಭವತಿ॥ (5)
ಪೂರಕಕುಂಭಕರೇಚಕೈಃ ಷೋಡಶಚತುಃಷಷ್ಟಿದ್ವಾತ್ರಿಂಶತ್ಸಂಖ್ಯಯಾ ಯಥಾಕ್ರಮಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ॥ (6)
ವಿಷಯೇಭ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯೋ ಮನೋನಿರೋಧನಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ॥ (7)
ವಿಷಯವ್ಯಾವರ್ತನಪೂರ್ವಕಂ ಚೈತನ್ಯೇ ಚೇತಃಸ್ಥಾಪನಂ ಧಾರಣಂ ಭವತಿ॥ (8)
ಸರ್ವಶರೀರೇಷು ಚೈತನ್ಯೈಕತಾನತಾ ಧ್ಯಾನಮ್॥ (9)
ಧ್ಯಾನವಿಸ್ಮೃತಿಃ ಸಮಾಧಿಃ॥ (10)
ಏವಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಗಾನಿ। ಯ ಏವಂ ವೇದ ಸ ಮುಕ್ತಿಭಾಗ್ಭವತಿ॥ (11)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 1ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 1ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಶೀತ–ಉಷ್ಣ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು, ಸದಾ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಯಮಗಳು. ಗುರುವಿನ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ, ಸತ್ಯಮಾರ್ಗದ ಪ್ರೀತಿ, ದೊರಕಿದುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಏಕಾಂತವಾಸ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿವೃತ್ತಿ, ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ – ಇವು ನಿಯಮಗಳು. ಸುಖಕರವಾದ ಸ್ಥಿರ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಆಸನಸಾಧನೆ. ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಎಂಬ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಶ್ವಾಸನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಧಾರಣೆ. ಎಲ್ಲ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಯವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಮಾಧಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಗಗಳನ್ನು ಅರಿತವನು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ; ಅದು ಮಾನವ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗ. ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಅಡಿಪಾಯ. ಇವು ಜೀವನವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಸನವು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮವಾಗಿದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಧಾರಣೆ. ಧಾರಣೆ ಗಾಢವಾದಾಗ ಧ್ಯಾನ

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಯವಾದಾಗ ಸಮಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗವು ಹೊರಗಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು ಜೀವನವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಸನ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ನಿರಂತರ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಯವಾದಾಗ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಯೋಗಮಾರ್ಗದ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಮೊದಲು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವ ಜೀವನವು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಮಾರ್ಗವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಜೀವನ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ನಿಯಮಿತ ಉಸಿರಾಟಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಕ್ರಮವು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೇತನತೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವ ಆಳವಾದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ದೇಹದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ತಾರಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಧನೆ

ದೇಹಸ್ಯ ಪಂಚ ದೋಷಾ ಭವನ್ತಿ ಕಾಮಕ್ರೋಧನಿಃಶ್ವಾಸಭಯನಿದ್ರಾಃ॥ (1)
ತನ್ನಿರಾಸಸ್ತು ನಿಃಸಂಕಲ್ಪಕ್ಷಮಾಲಘ್ವಾಹಾರಾಪ್ರಮಾದತಾತತ್ತ್ವಸೇವನಮ್॥ (2)
ನಿದ್ರಾಭಯಸರೀಸೃಪಂ ಹಿಂಸಾದಿತರಂಗಂ ತೃಷ್ಣಾವರ್ತಂ ದಾರಪಂಕಂ ಸಂಸಾರವಾರ್ಧಿಂ ತರಿತುಂ
ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗಮವಲಂಬ್ಯ ಸತ್ತ್ವಾದಿಗುಣಾನತಿಕ್ರಮ್ಯ ತಾರಕಮವಲೋಕಯೇತ್॥ (3)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 1ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 2ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ದೇಹದಲ್ಲಿ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ದೋಷಗಳು ಇವೆ – ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ. ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಂಕಲ್ಪರಹಿತ ಮನಸ್ಸು, ಕ್ಷಮೆ, ಅಲ್ಪಾಹಾರ, ಜಾಗೃತ ಜೀವನ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಭಯವು ಹಾವುಗಳಂತೆ, ಹಿಂಸೆ ಅಲೆಗಳಂತೆ, ತೃಷ್ಣೆ ಸುಳಿಯಂತೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕೆಸರಿನಂತೆ ಇರುವ ಸಂಸಾರಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸತ್ವಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ತಾರಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಆಂತರಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹಲವು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಭಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೋಷಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೂರ ಇಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಕಲ್ಪರಹಿತ ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು. ಕ್ಷಮೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪಾಹಾರ ದೇಹವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪ್ರಮಾದ ಎಂದರೆ ಸದಾ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದು. ತತ್ತ್ವಸೇವನೆ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವನು ಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ ಮತ್ತು ಅಲಸ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ, ಜಾಗೃತ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಕ್ಷಮಾಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಸತ್ವ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್ ಎಂಬ ಗುಣಗಳಿಗೂ ಅತೀತವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಒಳಗಿನ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಗರದಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಇವೆ. ಭಯ ಹಾವಿನಂತೆ, ಹಿಂಸೆ ಅಲೆಗಳಂತೆ, ತೃಷ್ಣೆ ಸುಳಿಯಂತೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕೆಸರಿನಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾಗಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗವೇ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ತಾರಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾರಕ ಎಂದರೆ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂತರಂಗ ದೋಷಗಳು ಇವೆ. ಆಸೆ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ ಮತ್ತು ಅಲಸ್ಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೋಷಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಂಸಾರಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ನರಜಾಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸೆ, ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಭಯವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ, ನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಜೀವನ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಯೋಗದ ಆಂತರಿಕ ದರ್ಶನ

ಭ್ರೂಮಧ್ಯೇ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದತೇಜಃಕೂಟರೂಪಂ ತಾರಕಂ ಬ್ರಹ್ಮ॥ (4)
ತದುಪಾಯಂ ಲಕ್ಷ್ಯತ್ರಯಾವಲೋಕನಮ್॥ (5)

ಮೂಲಾಧಾರಾದಾರಂಭ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಪರ್ಯಂತಂ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸೂರ್ಯಾಭಾ।
ಉನ್ಮಧ್ಯೇ ತಡಿತ್ಕೋಟಿಸಮಾ ಮೃಣಾಲತಂತುಸೂಕ್ಷ್ಮಾ ಕುಂಡಲಿನೀ।
ತತ್ರ ತಮೋನಿವಾರ್ತಿಃ। ತದ್ದರ್ಶನಾತ್ ಸರ್ವಪಾಪನಿವಾರ್ತಿಃ॥ (6)
ತರ್ಜನ್ಯಗ್ರೋನ್ಮೀಲಿತಕರ್ಣರಂಧ್ರದ್ವಯೇ ಫೂತ್ಕಾರಶಬ್ದೋ ಜಾಯತೇ।
ತತ್ರ ಸ್ಥಿತೇ ಮನಸಿ ಚಕ್ಷುರ್ಮಧ್ಯನೀಲಜ್ಯೋತಿಃ ಪಶ್ಯತಿ। ಏವಂ ಹೃದಯೇಪಿ॥ (7)
ಬಹಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಂ ತು ನಾಸಾಗ್ರೇ ಚತುಃಷಡಷ್ಟದಶದ್ವಾದಶಾಂಗಲೀಭಿಃ ಕ್ರಮಾನ್ನೀಲದ್ಯುತಿಶ್ಯಾಮತ್ವಸದೃಗ್
ರಕ್ತಭಂಗೀಸ್ಫುರತ್ಪೀತವರ್ಣದ್ವಯೋಪೇತಂ ವ್ಯೋಮತ್ವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಸ ತು ಯೋಗೀ॥ (8)
ಚಲನದೃಷ್ಟ್ಯಾ ವ್ಯೋಮಭಾಗವೀಕ್ಷಿತುಃ ಪುರುಷಸ್ಯ ದೃಷ್ಟ್ಯಗ್ರೇ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯೂಖಾ
ವರ್ತಂತೇ। ತದ್ದೃಷ್ಟಿಃ ಸ್ಥಿರಾ ಭವತಿ॥ (9)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 1ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 2ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮಾರ್ಗವು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಲಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅಜ್ಞಾನ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಗಳ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಧ್ವನಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಲವರ್ಣದ ಜ್ಯೋತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅನುಭವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿ ನಾಸಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಆಕಾಶದಂತೆ ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಸ್ಥಳವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು "ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಾರಕ ಎಂದರೆ ಸಂಸಾರಸಾಗರದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವ ತತ್ತ್ವ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷ್ಯಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಹರಿಯುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಆಂತರಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಧ್ವನಿಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಈ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಅದು ಗಾಢ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಾಧಿಯತ್ತ ಸಾಗುವ ಹಂತ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬೇಕಾದದ್ದು ಅಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ವಿವರಣೆಗಳು*

ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಚಲನವಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ನಾದದ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಮಾನವನೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಮುಖವಾದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ತಾರಕಬ್ರಹ್ಮದ ಅನುಭವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಳಗಿನ ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನರಮಂಡಲದ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ದರ್ಶನವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನಸಾಧನೆಯ ಆಳವಾದ ಹಂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮದ ಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶಾನುಭವದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ

ಶೀರ್ಷೋಪರಿ ದ್ವಾದಶಾಂಗಲಿಮಾನಂ ಜ್ಯೋತಿಃ ಪಶ್ಯತಿ ತದಾ ಅಮೃತತ್ವಮೇತಿ॥ (10)
ಮಧ್ಯಲಕ್ಷ್ಯಂ ತು ಪ್ರಾತಶ್ಚಿತ್ರಾದಿವರ್ಣಸೂರ್ಯಚಂದ್ರವಹ್ನಿಜ್ವಾಲಾವಲೀವತ್ ತದ್ವಿಹೀನಾಂತರಿಕ್ಷವತ್ ಪಶ್ಯತಿ॥ (11)
ತದಾಕಾರಾಕಾರಿ ಭವತಿ॥ (12)
ಅಭ್ಯಾಸಾನ್ನಿರ್ವಿಕಾರಂ ಗುಣರಹಿತಾಕಾಶಂ ಭವತಿ।
ವಿಸ್ಫುರತ್ತಾರಕಾಕಾರಗಾಢತಮೋಪಮಂ ಪರಾಕಾಶಂ ಭವತಿ।
ಕಾಲಾನಲಸಮಂ ದ್ಯೋತಮಾನಂ ಮಹಾಕಾಶಂ ಭವತಿ।
ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟಪರಮಾದ್ವಿತೀಯಪ್ರದ್ಯೋತಮಾನಂ ತತ್ತ್ವಾಕಾಶಂ ಭವತಿ।
ಕೋಟಿಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶಸಂಕಾಶಂ ಸೂರ್ಯಾಕಾಶಂ ಭವತಿ॥ (13)
ಏವಮಭ್ಯಾಸಾತ್ತನ್ಮಯೋ ಭವತಿ ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ (14)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 1ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 2ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಮೇಲಿರುವ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಯೋಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮಧ್ಯಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಜ್ವಾಲೆಯಂತಹ ವಿವಿಧ ವರ್ಣಗಳ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಆಕಾಶದಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವನು ಆ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಗುಣರಹಿತ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಕಾರವಾದ ಆಕಾಶದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪರಾಕಾಶ, ಮಹಾಕಾಶ, ತತ್ತ್ವಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಕಾಶ ಎಂಬ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯೋಗಿ ಆ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವು ಚೈತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರವಾದಾಗ ಯೋಗಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ತಾರಕಬ್ರಹ್ಮದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ತಾರಕ ಎಂದರೆ ಸಂಸಾರಬಂಧನದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವ ತತ್ತ್ವ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾಶರೂಪಗಳ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೂರ್ಯನಂತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಂದ್ರನಂತೆ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಅನುಭವಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೂಪ–ಕಲ್ಪನೆಗಳಾಚೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಆಕಾಶದಂತೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಕ್ರಮೇಣ ಗಾಢವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ವಿಶಾಲ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪರಾಕಾಶ, ಮಹಾಕಾಶ ಮತ್ತು ತತ್ತ್ವಾಕಾಶ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗಿರುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ "ಆಕಾಶ" ಎಂಬ ಉಪಮಾನ. ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಂಧಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅದು ರೂಪ, ಗುಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಿತಿಗಳಾಚೆಯ ಚೈತನ್ಯ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಈ ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನು ಅರಿಯುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದವನು ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಜಾಲಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ವಿಶಾಲತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಗಮನಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾರಕ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಮನಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿ — ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ದರ್ಶನ

ತದ್ಯೋಗಂ ಚ ದ್ವಿಧಾ ವಿದ್ಧ್ಯಾತ್ ಪೂರ್ವೋತ್ತರ ವಿಭಾಘತಃ। ಪೂರ್ವಂ ತು ತಾರಕಂ ವಿದ್ಯಾತ್
ಅಮನಸ್ಕಂ ತದುತ್ತರಮ್। ತಾರಕಂ ದ್ವಿವಿಧಂ ಮೂರ್ತಿತಾರಕಮಮೂರ್ತಿತಾರಕಮಿತಿ।
ಯದಿಂದ್ರಿಯಾಂತಂ ತನ್ಮೂರ್ತಿತಾರಕಮ್। ಯದ್ಭ್ರೂ ಯುಗಾತೀತಂ ತದಮೂರ್ತಿತಾರಕಮಿತಿ॥ (1)

ಉಭಯಮಪಿ ಮನೋಯುಕ್ತಮಭ್ಯಸೇತ್। ಮನೋಯುಕ್ತಾಂತರದೃಷ್ಟಿಸ್ತಾರಕಪ್ರಕಾಶಾಯ ಭವತಿ॥ (2)
ಭ್ರೂಯುಗಮಧ್ಯಬಿಲೇ ತೇಜಸ ಆವಿರ್ಭಾವಃ। ಏತತ್ ಪೂರ್ವತಾರಕಮ್॥ (3) ಉತ್ತರಂ ತ್ವಮನಸ್ಕಮ್।
ತಾಳುಮೂಲೋರ್ಧ್ವಭಾಗೇ ಮಹಜ್ಜ್ಯೋತಿರ್ವಿದ್ಯತೇ। ತದ್ದರ್ಶನಾದಣಿಮಾದಿಸಿದ್ಧಿಃ॥ (4)
ಲಕ್ಷ್ಯೇ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯಾಯಾಂ ದೃಷ್ಟೌ ನಿಮೇಷೋನ್ಮೇಷವರ್ಜಿತಾಯಾಂ ಚೇಯಂ ಶಾಂಭವಿ
ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ। ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾ ಭವತಿ। ತಜ್ಜ್ಞಾನೇನ ಸಂಸಾರನಿವಾರ್ತಿಃ।
ತತ್ಪೂಜನಂ ಮೋಕ್ಷಫಲದಮ್॥ (5) ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಂ ಜಲಜ್ಯೋತಿಃಸ್ವರೂಪಂ ಭವತಿ।
ಮಹರ್ಷಿವೇದ್ಯಂ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯೈರದೃಶ್ಯಮ್॥ (6)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 1ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 3ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯೋಗವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು – ಪೂರ್ವಭಾಗ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಭಾಗ. ಪೂರ್ವಭಾಗವನ್ನು ತಾರಕಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ನಂತರದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಮನಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಾರಕಯೋಗವು ಎರಡು ವಿಧ – ಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ ಮತ್ತು ಅಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ; ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಾಚೆಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು ಅಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಒಳಗಿನ ತಾರಕಪ್ರಕಾಶ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಜ್ಯೋತಿಯ ಅನುಭವವೇ ಪೂರ್ವ ತಾರಕ. ನಂತರದ ಹಂತ ಅಮನಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿ. ತಾಳುಮೂಲದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಹಾಜ್ಯೋತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಒಂದೇ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ. ಇದು ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಂಸಾರಬಂಧನ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಮೋಕ್ಷ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಜ್ಯೋತಿ ಜಲದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಇದನ್ನು ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ; ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಾರಕಯೋಗವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗ. ಮೊದಲು ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ತಾರಕಪ್ರಕಾಶ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ರೂಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಅಮನಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಮನಸ್ಕ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನವೇ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಸತ್ಯ. ಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ ಮತ್ತು ಅಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ ಎಂಬ ಎರಡು ಹಂತಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಮಿಕ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕಾಶದ ರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ; ನಂತರ ಅದು ರೂಪರಹಿತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ದಾರಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಜ್ಯೋತಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚಿದಾನಂದ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಸಂಸಾರಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಗಮನಕೇಂದ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ದೃಶ್ಯಾನುಭವಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಾಢ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಗಾಢ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಾರಕಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:-

1. ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮ - ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಂಸಾರಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪ. "ತಾರಕ" ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವೇ "ದಾಟಿಸುವುದು" ಅಥವಾ "ಪಾರು ಮಾಡುವುದು". ಆದ್ದರಿಂದ ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಜೀವಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯಜ್ಯೋತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲ; ಇದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಈ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಾಚೆಯ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ.

2. ತಾರಕ ಮಂತ್ರ - ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ಎಂದರೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮಂತ್ರ. ಹಿಂದೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು "ತಾರಕ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೇದಾಂತ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಜಪದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರಜಪದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

3. ತಾರಕ ಯೋಗ - ತಾರಕ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಾರಕ ಯೋಗವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸಾಧಕನು ಈ ಪ್ರಕಾಶದ ರೂಪವನ್ನು ಮೀರಿ ರೂಪರಹಿತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಅಮೂರ್ತಿ ತಾರಕ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಮನಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮ → ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯ

ತಾರಕ ಮಂತ್ರ → ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಮಂತ್ರಸಾಧನೆ

ತಾರಕ ಯೋಗ → ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗ
ಈ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳ ಗುರಿಯೂ ಒಂದೇ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ.

"ತಾರಕ ಮಂತ್ರ" ಎಂದರೆ ಸಂಸಾರಬಂಧನದಿಂದ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪಾರುಮಾಡಿ ಮೋಕ್ಷದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಮಂತ್ರ.

1. ರಾಮ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ → ರಾಮ ರಾಮೇತಿ ರಾಮೇತಿ ರಮೇ ರಾಮೇ ಮನೋರಮೇ । ಸಹಸ್ರನಾಮ ತತ್ತುಲ್ಯಂ ರಾಮನಾಮ ವರಾನನೇ ॥

ಅರ್ಥ:- "ರಾಮ" ಎಂಬ ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷ್ಣು ಸಹಸ್ರನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸಿದ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಮನಾಮವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಜೀವಿಯನ್ನು ಸಂಸಾರದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವ ಮಹಾಮಂತ್ರ.

ತಾರಕತ್ವದ ಕಾರಣ:- ಸ್ಕಂದಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಹಲವು ಭಕ್ತಿ ಪರಂಪರೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ರಾಮನಾಮ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಪಿಸಿದರೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ರಾಮ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

2. ಶ್ರೀ ರಾಮ ಮಂತ್ರ → ಶ್ರೀ ರಾಮ ಜಯ ರಾಮ ಜಯ ಜಯ ರಾಮ

ಅರ್ಥ:- "ಶ್ರೀರಾಮನೇ ಜಯವಾಗಲಿ, ರಾಮನ ಮಹಿಮೆ ಸದಾ ವಿಜಯವಾಗಲಿ."

ತಾರಕತ್ವದ ಕಾರಣ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂತರು ಸಂಸಾರಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ರಾಮನಾಮ ಜಪ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

3. ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ → ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ

ಅರ್ಥ:- "ಶಿವಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ."

ತಾರಕತ್ವದ ಕಾರಣ:- ಶೈವ ಆಗಮ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೂಲಕ ಜೀವಿಯನ್ನು ಬಂಧನದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

4. ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರ → ಓಂ ತ್ರ್ಯಮ್ಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗನ್ಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಮ್ । ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬನ್ಧನಾನ್ ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯ ಮಾಮೃತಾತ್ ॥

ಅರ್ಥ:- ಮೂರು ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಿವನನ್ನು ನಾವು ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆತನು ಸುಗಂಧದಂತೆ ಜೀವನವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳೆದ ಕಾಕಡಿಯು ಬೆಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವಂತೆ ನಮಗೆ ಮರಣಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಲಿ.

ತಾರಕತ್ವದ ಕಾರಣ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಮರಣಭಯದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

5. ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಿ ಮಂತ್ರ → ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ

ಅರ್ಥ:- "ನಾರಾಯಣಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರ."
ತಾರಕತ್ವದ ಕಾರಣ:- ವೈಷ್ಣವ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮುಕ್ತಿದಾಯಕ ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.

6. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ → ಓಂ ಭೂರ್ ಭುವಃ ಸ್ವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥ:- ಸರ್ವಲೋಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ದಿವ್ಯ ಸೂರ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸತ್ಪಥದತ್ತ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಿ.
ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಓಂ ಭೂರ್ (ಭೂಮಿ) ಭುವಸ್ (ಗಾಳಿ) ವ (ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ) ತತ್ (ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ) ಸಹ್ (ಜಯಿಸುವುದು) ವಿತುರ್ (ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ) ವರೇಣ್ಯಂ (ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದ್ದು) ಬರ್ಹ್ (ಘರ್ಜಿಸು) ಗೋ (ಕಿರಣವುಳ್ಳ) ದೇವಸ್ಯ (ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿ) ಧಿ (ಹೊಳೆಯುವ) ಮಹಿ (ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ) ದಿಯೋ (ಮಾನಸಿಕತೆಯ) ಯೋನಹ್ (ಮೂಲವನ್ನು) ಪ್ರಚೋ (ನೋಡುವುದು) ಧಯಾತ್ (ಪೋಷಿಸುವುದು)
ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ, ಘರ್ಜಿಸುವ, ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಓಂ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು.
ತಾರಕತ್ವದ ಕಾರಣ:- ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯದ ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಸಹಸ್ರಾರೆ ಜಲಜ್ಯೋತಿರಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಮ್। ಬುದ್ಧಿಗುಹಾಯಾಂ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರಂ
ಪುರುಷರೂಪಮಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಮಿತ್ಯಪರೇ। ಶೀರ್ಷಾಂತರ್ಗತಮಂಡಲಮಧ್ಯಗಂ ಪಂಚವಕ್ತ್ರಮುಮಾಸಹಾಯಂ
ನೀಲಕಂಠಂ ಪ್ರಶಾಂತಮಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಮಿತಿ ಕೆಚಿತ್। ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರಃ ಪುರುಷೋಽಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಮಿತ್ಯೇಕೇ॥ (1)
ಉಕ್ತವಿಕಲ್ಪಂ ಸರ್ವಮಾತ್ಮೈವ। ತಲ್ಲಕ್ಷ್ಯಂ ಶುದ್ಧಾತ್ಮದೃಷ್ಟ್ಯಾ ವಾ ಯಃ ಪಶ್ಯತಿ ಸ ಏವ ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠೋ ಭವತಿ॥ (2)
ಜೀವಃ ಪಂಚವಿಂಶಕಃ ಸ್ವಕಲ್ಪಿತಚತುರ್ವಿಂಶತಿತತ್ತ್ವಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಷಡ್ವಿಂಶಃ
ಪರಮಾತ್ಮಾಹಮಿತಿ ನಿಶ್ಚಯಾಜ್ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವತಿ॥ (3)
ಏವಮಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯದರ್ಶನೇನ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿದಶಾಯಾಂ ಸ್ವಯಮಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯೋ
ಭೂತ್ವಾ ಪರಮಾಕಾಶಾಖಂಡಮಂಡಲೋ ಭವತಿ॥ (4)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 1ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 4 ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಜಲದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಜ್ಯೋತಿ ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧಿಯ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಶಿರಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಉಮೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಪಂಚಮುಖ ಶಿವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅಂಗುಷ್ಠದಷ್ಟಿರುವ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ವಿಭಿನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು. ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ನೋಡುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ "ನಾನೇ ಪರಮಾತ್ಮ" ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಯವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು*

ಅನುಭವಿಸಿದವನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಆ ಅಂತರ್ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಪರಮಾಕಾಶದಂತೆ ಅನಂತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಯೋಗ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುವ ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯ ಎಂಬ ಧ್ಯಾನತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಿವಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳು ಒಂದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ — ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ. ರೂಪಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ "ಸರ್ವಂ ಖಲು ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತ್ಯಜಿಸಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಮೊದಲಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾದಂತೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯಾನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವ ರೂಪ ಅಥವಾ ಸಂಕೇತದ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ರೂಪಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ಒಳಗಿನ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಜ್ಯೋತಿ, ಪುರುಷಸ್ವರೂಪ ಅಥವಾ ಶಿವಸ್ವರೂಪ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಸಂಕೇತಗಳು ಮಾತ್ರ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಈ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ರೂಪರಹಿತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ "ಜೀವ" ಮತ್ತು "ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಭೇದ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಿವಿಧ ಆಂತರಿಕ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಗಳು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ತತ್ತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅವನಿಗೆ "ನಾನೇ ಪರಮಾತ್ಮ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಅನಂತ ಆಕಾಶದಂತೆ ವಿಶಾಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಗಾಢವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ ಅಥವಾ ವಿಶಾಲತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯಾನುಭವಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ದರ್ಶನವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿಪುಟಿ ಲಯ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ — ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿ

ಏವಂ ತ್ರಿಪುಟ್ಯಾಂ ನಿರಸ್ತಾಯಾಂ ನಿಸ್ತರಂಗಸಮುದ್ರವನ್ನಿವಾತಸ್ಥಿತದೀಪವದಚಲ

ಸಂಪೂರ್ಣಭಾವಾಭಾವವಿಹೀನ ಕೈವಲ್ಯಜ್ಯೋತಿರ್ಭವತಿ॥ (1)
ಜಾಗ್ರನ್ನಿದ್ರಾಂತಃಪರಿಜ್ಞಾನೇನ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಭವತಿ॥ (2)
ಸುಷುಪ್ತಿಸಮಾಧ್ಯೋರ್ಮನೋಲಯಾವಿಶೇಷೇಪಿ ಮಹದಸ್ತ್ಯುಭಯೋರ್ಭೇದಸ್ತಮಸಿ
ಲೀನತ್ವಾನ್ಮುಕ್ತಿಹೇತುತ್ವಾಭಾವಾಚ್ಚ॥ (3)
ಸಮಾಧೌ ಮೃದಿತತಮೋವಿಕಾರಸ್ಯ ತದಾಕಾರಾಕಾರಿತಾಖಂಡಾಕಾರವೃತ್ತ್ಯಾತ್ಮಕಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯೇ
ಪ್ರಪಂಚಲಯಃ ಸಂಪದ್ಯತೇ ಪ್ರಪಂಚಸ್ಯ ಮನಃಕಲ್ಪಿತತ್ವಾತ್॥ (4)
ತತೋ ಭೇದಾಭಾವಾತ್ ಕದಾಚಿದ್ಬಹಿರ್ಗತೇಪಿ ಮಿಥ್ಯಾತ್ವಭಾನಾತ್।
ಸಕೃದ್ವಿಭಾತಸದಾನಂದಾನುಭವೈಕಗೋಚರೋ ಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ತದೈವ ಭವತಿ॥ (5)
ಯಸ್ಯ ಸಂಕಲ್ಪನಾಶಃ ಸ್ಯಾತ್ತಸ್ಯ ಮುಕ್ತಿಃ ಕರೇ ಸ್ಥಿತಾ। ತಸ್ಮಾದ್ಭಾವಾಭಾವೌ
ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮಧ್ಯಾನೇನ ಮುಕ್ತೋ ಭವತಿ॥ (6)
ಪುನಃಪುನಃ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಸು ಜ್ಞಾನಜ್ಞೇಯೌ ಧ್ಯಾನಧ್ಯೇಯೌ ಲಕ್ಷ್ಯಾಲಯೇ ದೃಶ್ಯಾದೃಶ್ಯೇ
ಚೋಹಾಪೋಹಾದಿ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವೇತ್। ಯ ಏವಂ ವೇದ॥ (7)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 2ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 3 ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾತೃ–ಜ್ಞಾನ–ಜ್ಞೇಯ ಎಂಬ ತ್ರಿಪುಟಿ ನಾಶವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರುವ ದೀಪದಂತೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಭಾವ–ಅಭಾವಗಳಾಚೆಯ ಕೈವಲ್ಯಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನವಿಕಾರಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೇ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಭೇದಭಾವ ಅಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಲೋಕವನ್ನು ಕಂಡರೂ ಅದು ಮಿಥ್ಯೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸದಾನಂದಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುವವನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ. ಯಾರ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಮುಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾವ ಮತ್ತು ಅಭಾವಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಪರಮಾತ್ಮಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದವನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜ್ಞಾನ–ಜ್ಞೇಯ, ಧ್ಯಾನ–ಧ್ಯೇಯ ಎಂಬ ಭೇದಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ದೃಶ್ಯ–ಅದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ***ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿವೆ — ನೋಡುವವನು, ನೋಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ನೋಡಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತು. ಇದನ್ನೇ ತ್ರಿಪುಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.*** ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಈ ತ್ರಿಪುಟಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರುವ ದೀಪಕ್ಕೆ ಉಪಮಾನವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಎರಡೂ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನವಿದೆ; ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಧಿಯೇ ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತ ಸಮಾಧಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಅಜ್ಞಾನವಿಕಾರಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಪಂಚವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಭೇದಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. "ನಾನು" ಮತ್ತು "ಇತರೆ" ಎಂಬ ಭಾವವೂ ಅಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಮುಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ. ಮನಸ್ಸು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುತ್ವ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಉಳಿಯುವುದು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳಂತಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಗಾಢ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗಮನ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಾಲ ಜಾಗೃತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ "ನಾನು ಮತ್ತು ಲೋಕ" ಎಂಬ ಭೇದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಅನುಭವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ವೇದಾಂತ ಮತ್ತು ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಾವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ — ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ತುರೀಯಾತೀತದವರೆಗೆ ಜೀವಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ

ಪಂಚಾವಸ್ಥಾಃ ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ–ತುರೀಯ–ತುರೀಯಾತೀತಾಃ॥ (1)
ಜಾಗ್ರತಿ ಪ್ರವೃತ್ತೋ ಜೀವಃ ಪ್ರವೃತ್ತಿಮಾರ್ಗಾಸಕ್ತಃ।
ಪಾಪಫಲನರಕಾದಿ ಮಾಸ್ತು ಶುಭಕರ್ಮಫಲಸ್ವರ್ಗಮಸ್ತ್ವಿತಿ ಕಾಂಕ್ಷತೇ॥ (2)
ಏವಂ ಸ ಏವ ಸ್ವೀಕೃತವೈರಾಗ್ಯಾತ್ ಕರ್ಮಫಲಜನ್ಮಾಲಂ।
ಸಂಸಾರಬಂಧನಮಲಮಿತಿ ವಿಮುಕ್ತ್ಯಭಿಮುಖೋ ನಿವೃತ್ತಿಮಾರ್ಗಪ್ರವೃತ್ತೋ ಭವತಿ॥ (3)
ಸ ಏವಂ ಸಂಸಾರತರಣಾಯ ಗುರುಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಕಾಮಾದಿ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ವಿಹಿತಕರ್ಮಾಚರನ್
ಸಾಧನಚತುಷ್ಟಯಸಂಪನ್ನೋ ಹೃದಯಕಮಲಮಧ್ಯೇ ಭಗವತ್ಸತ್ತಾಮಾತ್ರಾಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯರೂಪಮಾಸಾದ್ಯ
ಸುಷುಪ್ತ್ಯವಸ್ಥಾಯಾ ಮುಕ್ತಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಸ್ಮೃತಿಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಏಕ ಏವಾಹಮದ್ವಿತೀಯಃ ಇತಿ ವಿವೇಕಂ ಲಭತೇ॥ (4)
ಸಂಕಲ್ಪಾದಿಕಂ ಮನೋ ಬಂಧಹೇತುಃ। ತದ್ವಿಯುಕ್ತಂ ಮನೋ ಮೋಕ್ಷಾಯ ಭವತಿ॥ (5)
ತದ್ವಾನ್ ಚಕ್ಷುರಾದಿ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚೋಪರತಃ ವಿಘತಪ್ರಪಂಚಗಂಧಃ ಸರ್ವಜಗದಾತ್ಮತ್ವೇನ
ಪಶ್ಯನ್ ತ್ಯಕ್ತಾಹಂಕಾರೋ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮೀತಿ ಚಿಂತಯನ್ ಇದಂ ಸರ್ವಂ
ಯದಯಮಾತ್ಮೇತಿ ಭಾವಯನ್ ಕೃತಕೃತ್ಯೋ ಭವತಿ॥ (6)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 2ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 4 ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ — ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ, ತುರೀಯ ಮತ್ತು ತುರೀಯಾತೀತ. ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಲೋಕಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪಾಪಫಲಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಶುಭಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಬಂದಾಗ ಜೀವನು ಕರ್ಮಫಲ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು*

ಮುಕ್ತಿಯತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿವೃತ್ತಿಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಗುರುವಿನ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಕಾಮಾದಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸಾಧನಚತುಷ್ಟಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಿಂದ "ನಾನೇ ಅದ್ವಿತೀಯ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪಗಳೇ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸೇ ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗ. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ "ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದು ಅರಿತವನು ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತನ್ನೂ ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೃತಕೃತ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಜೀವಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮಾನವನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವಗಳು — ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಮತ್ತು ಸುಷುಪ್ತಿ. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೋಕಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ತುರೀಯ. ಇದು ಚೈತನ್ಯದ ಶುದ್ಧ ಅನುಭವ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಐದನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ತುರೀಯಾತೀತ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ಭೇದವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ಆಂತರಿಕ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಾಗ ಭೇದಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಭೇದಗಳಿಂದಲೇ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮೋಕ್ಷದ ದಾರಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗುರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. "ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಚೇತನದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜಾಗೃತಿ, ಕನಸು ಮತ್ತು ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಎಂಬ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಗಾಢ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಾಲ ಜಾಗೃತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೇದಾಂತ ಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಅನುಭವವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತುರೀಯಾತೀತ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾದ ಯೋಗಿ

ಸರ್ವಪರಿಪೂರ್ಣ ತುರೀಯಾತೀತ ಬ್ರಹ್ಮಭೂತೋ ಯೋಗೀ ಭವತಿ। ತಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಸ್ತುವಂತಿ॥ (1)
ಸರ್ವಲೋಕಸ್ತುತಿಪಾತ್ರಃ ಸರ್ವದೇಶಸಂಚಾರಶೀಲಃ ಪರಮಾತ್ಮಗಗನೇ ಬಿಂದುಂ
ನಿಕ್ಷಿಪ್ಯ ಶುದ್ಧಾದ್ವೈತಾಜಾಡ್ಯ ಸಹಜ ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗನಿದ್ರಾಖಂಡಾನಂದ
ಪದಾನುವೃತ್ತ್ಯಾ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವತಿ॥ (2)

तच्चानंद समुद्रमग्ना योगिनो भवंति॥ (3)

ತದಪೇಕ್ಷಯಾ ಇಂದ್ರಾದಯಃ ಸ್ವಲ್ಪಾನಂದಾಃ। ಏವಂ ಪ್ರಾಪ್ತಾನಂದಃ
ಪರಮಯೋಗೀ ಭವತಿ ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್॥ (4)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 2ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 5 ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತುರೀಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜನರು ಅವನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನೆಂದು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಸಹಜ ಅಮನಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಖಂಡಿತವಲ್ಲದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಯೋಗಿಗಳು ಪರಮಾನಂದ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವವರಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಮಾನಂದದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳ ಆನಂದವೂ ಅಲ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನೇ ಪರಮಯೋಗಿ ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಪರಮ ಗುರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ತುರೀಯಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯದ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಅನುಭವ. ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸಹಜ ಅಮನಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಿಗೆ ಲೋಕದ ಘಟನೆಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಾಣಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವು ಅವನ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿ ಪರಮಾತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ನಿರಂತರ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆನಂದವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಅನಂತ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ಸಹಜ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಯೋಗನಿದ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿದ್ರೆ ಅಲ್ಲ; ಇದು ಜಾಗೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಖಂಡಿತವಲ್ಲದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ಆಂತರಿಕ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಪರಮಾನಂದವು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಸಹಜ ಗುಣ. ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕರಗಿದಾಗ ಈ ಆನಂದ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಲೋಕದ ಬಂಧನಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸದಾ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಆನಂದವು ದೇವತೆಗಳ ಸುಖಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹತ್ತರವೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನೇ ನಿಜವಾದ ಪರಮಯೋಗಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಗಾಢ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಾಲ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಜಾಲಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ವೇದಾಂತ ಮತ್ತು

ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಪರಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಅನುಭವವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗದ ರಹಸ್ಯ ಮತ್ತು ತಾರಕಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ

ತಥೇತಿ ಮಂಡಲಪುರುಷೋಽಬ್ರವೀತ್। ಇದಮಮನಸ್ಕಮತಿರಹಸ್ಯಮ್।
ಯಜ್ಞಾನೇನ ಕೃತಾರ್ಥೋ ಭವತಿ ತನ್ನಿತ್ಯಂ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರಾನ್ವಿತಮ್॥ (2)
ಪರಮಾತ್ಮದೃಷ್ಟ್ಯಾ ತತ್ಪ್ರತ್ಯಯಲಕ್ಷ್ಯಾಣಿ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತದನು ಸರ್ವೇಶಮಪ್ರಮೇಯಮಜಂ ಶಿವಂ
ಪರಮಾಕಾಶಂ ನಿರಾಲಂಬಮದ್ವಯಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷ್ಣುರುದ್ರಾದೀನಾಮೇಕಲಕ್ಷ್ಯಂ ಸರ್ವಕಾರಣಂ
ಪರಂಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನ್ಯೇವ ಪಶ್ಯಮಾನೋ ಗುಹಾವಿಹರಣಮೇವ ನಿಶ್ಚಯೇನ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಭಾವಾಭಾವಾದಿದ್ವಂದ್ವಾತೀತಃ
ಸಂವಿದಿತಮನೋನ್ಮನ್ಯನುಭವಸ್ತದನಂತರಮಖಿಲೇಂದ್ರಿಯಕ್ಷಯವಶಾದಮನಸ್ಕಸುಖಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ
ಸಮುದ್ರೇ ಮನಃಪ್ರವಾಹಯೋಗರೂಪ ನಿವಾತಸ್ಥಿತದೀಪವದಚಲಂ ಪರಂಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ನೋತಿ॥ (3)
ತತಃ ಶುಷ್ಕವೃಕ್ಷವನ್ ಮೂರ್ಚ್ಛಾನಿದ್ರಾಮಯನಿಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಾಭಾವಾನ್ನಷ್ಟದ್ವಂದ್ವಃ
ಸದಾಚಂಚಲಗಾತ್ರಃ ಪರಮಶಾಂತಿಂ ಸ್ವೀಕೃತ್ಯ ಮನಃಪ್ರಚಾರಶೂನ್ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನಿ ಲೀನಂ ಭವತಿ॥ (4)
ಪಯಃಸ್ರವಾನಂತರಂ ಧೇನುಸ್ತನಕ್ಷೀರಮಿವ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯವರ್ಗೇ
ಪರಿನಷ್ಟೇ ಮನೋನಾಶೋ ಭವತಿ ತದೇವ ಅಮನಸ್ಕಮ್॥ (5)
ತದನು ನಿತ್ಯಶುದ್ಧಃ ಪರಮಾತ್ಮಾಹಮೇವ ಇತಿ "ತತ್ತ್ವಮಸಿ"ತ್ಯುಪದೇಶೇನ ತ್ವಮೇವಾಹಮಹಮೇವ
ತ್ವಮಿತಿ ತಾರಕಯೋಗಮಾರ್ಗೇಣಾಖಂಡಾನಂದಪೂರ್ಣಃ ಕೃತಾರ್ಥೋ ಭವತಿ॥ (6)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 3ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 1 ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮಂಡಲಪುರುಷನು ಹೇಳಿದನು — ಈ ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ರಹಸ್ಯವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸದಾ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಾಧನೆ. ಪರಮಾತ್ಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳಗಿನ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾಧಕನು ಸರ್ವೇಶ್ವರನಾದ, ಅಪ್ರಮೇಯನಾದ, ಅಜನು, ಶಿವಸ್ವರೂಪನಾದ, ನಿರಾಲಂಬನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅವನು ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೀಪದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನೇ ಅಮನಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ "ನಾನೇ ಪರಮಾತ್ಮ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ತತ್ತ್ವಮಸಿ" ಎಂಬ ಉಪದೇಶದ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ತಾರಕಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಅಖಂಡಾನಂದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿ ಕೃತಾರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಗೂಢ ಹಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಯ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಂತು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಾನ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ರುದ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇವತೆಗಳ ಮೂಲವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೇ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ

ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಭಾವ–ಅಭಾವ, ಸುಖ–ದುಃಖ, ಲಾಭ–ನಷ್ಟ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಗ್ರಂಥಗಳು ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ: ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ತೆರೆದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಇದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಯೋಗೋಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ: ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಒಂದೇ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾರಕಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ ಕೇವಲ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಅಂತರಜಾಗೃತಿ ಸ್ಥಿತಿ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಯೋಗ ವಿಧಾನ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಅಮನಸ್ಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಾಚೆ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸು ಇರುವವರೆಗೆ ಭೇದಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾದಾಗ ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ಭೇದವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ತಾರಕಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. "ನಾನೇ ಪರಮಾತ್ಮ" ಎಂಬ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅವನು ಅಖಂಡಾನಂದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಗಾಢ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಆಳವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ, ವಿಶಾಲ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಪರಮಾನಂದ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಾಕಾಶಾನುಭವ ಮತ್ತು ಗುರೋಪದೇಶದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮೈಕ್ಯಜ್ಞಾನ

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪರಾಕಾಶಮಗ್ನಮನಾಃ ಪ್ರಾಪ್ತೋನ್ಮನ್ಯವಸ್ಥಃ ಸಂನ್ಯಸ್ತ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯವರ್ಗೋಽನೇಕರಜನ್ಮಾರ್ಜಿತ
ಪುಣ್ಯಪುಂಜಪಕ್ವ ಕೈವಲ್ಯಫಲೋಽಖಂಡಾನಂದ ನಿರಸ್ತಸರ್ವಕ್ಲೇಶಕಶ್ಮಲೋ
ಬ್ರಹ್ಮಾಹಮಸ್ಮೀತಿ ಕೃತಕೃತ್ಯೋ ಭವತಿ॥ (1)
ತ್ವಮೇವಾಹಂ ನ ಭೇದೋಽಸ್ತಿ ಪೂರ್ಣತ್ವಾತ್ ಪರಮಾತ್ಮನಃ।
ಇತ್ಯುಚ್ಚರನ್ ಸಮಾಲಿಂಗ್ಯ ಶಿಷ್ಯಂ ಜ್ಞಾಪ್ತಿಮನೀನಯತ್॥ (2)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 3ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 2 ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪರಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ ಉನ್ಮನೀ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಪುಣ್ಯದ ಫಲವಾಗಿ ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಖಂಡಿತವಲ್ಲದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ "ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆ ನಂತರ ಗುರುವು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು "ನೀನೇ ನಾನು; ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಪೂರ್ಣಸ್ವರೂಪ" ಎಂದು ಉಪದೇಶ ನೀಡಿ ಅವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಿದನು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಅದು ಪರಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಾಕಾಶ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಆಧಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಉನ್ಮನೀ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಉನ್ಮನೀ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳಾಚೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳ ಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಗಳು ನಿಲ್ಲಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಅಖಂಡಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆನಂದವು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಸಹಜ ಗುಣ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಗುರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರದಾನ. ಗುರುನು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ "ತ್ವಮೇವಾಹಂ" — ನೀನೇ ನಾನು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಉಪದೇಶವೇ ವೇದಾಂತದ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳ ಸಾರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಈ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಗಾಢ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ವೇದಾಂತ ಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಪರಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಅನುಭವವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವ್ಯೋಮ ಪಂಚಕ — ಆಕಾಶದ ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ

ಅಥ ಹ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯೋ ಮಂಡಲಪುರುಷಂ ಪಪ್ರಚ್ಛ —
ವ್ಯೋಮಪಂಚಕಲಕ್ಷಣಂ ವಿವರೇಣಾನುಬ್ರೂಹಿ ಇತಿ॥ (1)
ಸ ಹೋವಾಚ — ಆಕಾಶಂ, ಪರಾಕಾಶಂ, ಮಹಾಕಾಶಂ, ಸೂರ್ಯಾಕಾಶಂ,
ಪರಮಾಕಾಶಂ ಇತಿ ಪಂಚ ಭವಂತಿ॥ (2)
ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಮಂಧಕಾರಮಯಮಾಕಾಶಮ್।
ಸ ಬಾಹ್ಯಸ್ಯಾಭ್ಯಂತರೇ ಕಾಲಾನಲಸದೃಶಂ ಪರಾಕಾಶಮ್।
ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರೇ ಅಪರಿಮಿತದ್ಯುತಿನಿಭಂ ತತ್ತ್ವಂ ಮಹಾಕಾಶಮ್।

स ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರೇ ಸೂರ್ಯನಿಭಂ ಸೂರ್ಯಾಕಾಶಮ್।
ಅನಿರ್ವಚನೀಯಜ್ಯೋತಿಃ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕಂ ನಿರತಿಶಯಾನಂದಲಕ್ಷಣಂ ಪರಮಾಕಾಶಮ್॥ (3)
ಏವಂ ತತ್ತಲ್ಲಕ್ಷ್ಯದರ್ಶನಾತ್ ತತ್ತದ್ರೂಪೋ ಭವತಿ॥ (4)

ನವಚಕ್ರಂ ಷಡಾಧಾರಂ ತ್ರಿಲಕ್ಷ್ಯಂ ವ್ಯೋಮಪಂಚಕಂ ಸಮ್ಯಗೇತನ್ನ
ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗೀ ನಾಮತೋ ಭವೇತ್॥ (5)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 4ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 1 ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯನು ಮಂಡಲಪುರುಷನನ್ನು ಕೇಳಿದನು — ಆಕಾಶದ ಐದು ರೂಪಗಳ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅವನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು — ಆಕಾಶ, ಪರಾಕಾಶ, ಮಹಾಕಾಶ, ಸೂರ್ಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಪರಮಾಕಾಶ ಎಂಬ ಐದು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇವೆ. ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಅಂಧಕಾರದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕಾಶ. ಅದರೊಳಗೆ ಕಾಲಾಗ್ನಿಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು ಪರಾಕಾಶ. ಅಪಾರ ಪ್ರಕಾಶದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಮಹಾಕಾಶ. ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು ಸೂರ್ಯಾಕಾಶ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ, ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ಪರಮಾನಂದಸ್ವರೂಪವೇ ಪರಮಾಕಾಶ. ಈ ಲಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಾಧಕನು ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನವಚಕ್ರಗಳು, ಷಡಾಧಾರಗಳು, ತ್ರಿಲಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯೋಮಪಂಚಕದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಮ್ಯಕವಾಗಿ ಅರಿಯದವನು ಯೋಗಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವನು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುವ ವ್ಯೋಮಪಂಚಕ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯೋಮ ಎಂದರೆ ಆಕಾಶ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಶಾಲತೆ. ಯೋಗದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಆಕಾಶದ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಸಾಧಕನು ಶೂನ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಅಂಧಕಾರದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾದಂತೆ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಚೈತನ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪರಮಾಕಾಶದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರೂಪರಹಿತ, ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಷಡಾಧಾರಗಳು :- ಷಡಾಧಾರ ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆರು ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆರು ಆಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮ	ಚಕ್ರ	ಸ್ಥಾನ	ಅರ್ಥ
1	ಮೂಲಾಧಾರ	ಕುದಿಯ ಮೂಲ ಭಾಗ	ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ
2	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗ	ಜೀವಶಕ್ತಿ
3	ಮಣಿಪೂರ	ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶ	ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ
4	ಅನಾಹತ	ಹೃದಯ	ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ
5	ವಿಶುದ್ಧ	ಕಂಠ	ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ
6	ಆಜ್ಞಾ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ	ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ

ನವಚಕ್ರಗಳು :- ಕೆಲವು ಯೋಗೋಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಒಂಬತ್ತು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಒಂಬತ್ತು ಚಕ್ರಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ **ಸಹಸ್ರಾರ** ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಚೈತನ್ಯಕೇಂದ್ರ ಎಂದು

ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. **(1) ಮೂಲಾಧಾರ, (2) ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, (3) ಮಣಿಪೂರ, (4) ಅನಾಹತ, (5) ವಿಶುದ್ಧ, (6) ತಾಲು ಚಕ್ರ** *(ಕಂಠ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ನಡುವಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯೋಗಕೇಂದ್ರ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ತಾಲು ಚಕ್ರವು - ಸೋಮ ತತ್ತ್ವದ ಕೇಂದ್ರ - ಅಮೃತಧಾರೆಯ ಮೂಲ - ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತಧಾರೆಯು ತಾಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಂತ್ರಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.)* **(7) ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ (8) ಮನಸ್ ಚಕ್ರ** *(ಮನಸ್ ಚಕ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ - ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರ ನಡುವೆ - ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ - ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಂದ್ರಮಂಡಲ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಮನೋಮಂಡಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ ಚಕ್ರವು - ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮೂಲಸ್ಥಾನ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ, ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಚಲನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.)*

(9) ಸಹಸ್ರಾರ

ತ್ರಿಲಕ್ಷ್ಯಗಳು :- ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಲಕ್ಷ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಯ	ಅರ್ಥ
ಅಂತರ್ ಲಕ್ಷ್ಯ	ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ
ಬಹಿರ್ ಲಕ್ಷ್ಯ	ಹೊರಗಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ
ಮಧ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯ	ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಅನುಭವ

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಮೇಣ ಆಳವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಹಾಕಾಶ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಕಾಶ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಪರಮಾಕಾಶದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ನವಚಕ್ರಗಳು → ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ, ಷಡಾಧಾರಗಳು → ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ತ್ರಿಲಕ್ಷ್ಯಗಳು → ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ವಿಧಾನ - ಈ ಮೂರುಗಳನ್ನು ಸಮ್ಯಕವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಆಕಾಶವು ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಂಧಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಈ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಶಾಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುವ ಅನುಭವ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಗಾಢವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ವಿಶಾಲತೆ, ಶೂನ್ಯತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ

ಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೋಲಯ ಮತ್ತು ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ

ಸವಿಷಯಂ ಮನೋ ಬಂಧಾಯ ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಮುಕ್ತಯೇ ಭವತಿ॥ (1)
ಅತಃ ಸರ್ವಂ ಜಗಚ್ಚಿತ್ತಗೋಚರಮ್। ತದೇವ ಚಿತ್ತಂ ನಿರಾಶ್ರಯಂ
ಮನೋನ್ಮನ್ಯವಸ್ಥಾಪರಿಪಕ್ವಂ ಲಯಯೋಗ್ಯಂ ಭವತಿ॥ (2)
ತಲ್ಲಯಂ ಪರಿಪೂರ್ಣೇ ಮಯಿ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್। ಮನೋಲಯಕಾರಣಮಹಮೇವ॥ (3)
ಅನಾಹತಸ್ಯ ಶಬ್ದಸ್ಯ ತಸ್ಯ ಶಬ್ದಸ್ಯ ಯೋ ಧ್ವನಿಃ। ಧ್ವನೇರಂತರಗತಂ ಜ್ಯೋತಿರ್ಜ್ಯೋತಿರಂತರಗತಂ ಮನಃ॥ (4)
ಯನ್ಮನಸ್ತ್ರಿಜಗತ್ಸೃಷ್ಟಿಸ್ಥಿತಿವ್ಯಸನಕರ್ಮಕೃತ್। ತನ್ಮನೋ ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಮ್॥ (5)
ತಲ್ಲಯಾಚ್ಛುದ್ಧಾದ್ವೈತಸಿದ್ಧಿರ್ಭೇದಾಭಾವಾತ್। ಏತದೇವ ಪರಮತತ್ತ್ವಮ್॥ (6)
ಸ ತಜ್ಜ್ಞೋ ಬಾಲೋನ್ಮತ್ತಪಿಶಾಚವಜ್ಜಡವೃತ್ತ್ಯಾ ಲೋಕಮಾಚರೇತ್॥ (7)
ಏವಮಮನಸ್ಕಾಭ್ಯಾಸೇನೈವ ನಿತ್ಯತೃಪ್ತಿರಲ್ಪಮೂತ್ರಪುರೀಷಮಿತಭೋಜನದೃಢಾಂಗಾಜಾಡ್ಯ
ನಿದ್ರಾದೃಗ್ವಾಯುಚಲನಾಭಾವಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನಾಜ್ಞಾತಸುಖಸ್ವರೂಪಸಿದ್ಧಿರ್ಭವತಿ॥ (8)
ಏವಂ ಚಿರಸಮಾಧಿಜನಿತಬ್ರಹ್ಮಾಮೃತಪಾನಪರಾಯಣೋಽಸೌ ಸಂನ್ಯಾಸೀ ಪರಮಹಂಸ
ಅವಧೂತೋ ಭವತಿ। ತದ್ದರ್ಶನೇನ ಸಕಲಂ ಜಗತ್ಪವಿತ್ರಂ ಭವತಿ। ತತ್ಸೇವಾಪರೋಽಜ್ಞೋಽಪಿ
ಮುಕ್ತೋ ಭವತಿ। ತತ್ಕುಲಮೇಕೋತ್ತರಶತಂ ತಾರಯತಿ। ತನ್ಮಾತೃಪಿತೃಜಾಯಾಪತ್ಯವರ್ಗಂ
ಚ ಮುಕ್ತಂ ಭವತೀತಿ ಉಪನಿಷತ್॥ (9)

ಮಣ್ಡಲಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷದ್ – 5ನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ – 1 ನೇ ಕಾಂಡ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ; ವಿಷಯರಹಿತ ಮನಸ್ಸು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅದು ಉನ್ಮನೀ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮನೋಲಯದ ಮೂಲ ಕಾರಣವೂ ಆತ್ಮವೇ. ಅನಾಹತ ನಾದದ ಧ್ವನಿಯೊಳಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ಇದೆ; ಆ ಜ್ಯೋತಿಯೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸೇ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾದಾಗ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮಪದವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಯದಿಂದ ಶುದ್ಧ ಅದ್ವೈತ ಸ್ಥಿತಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಅದುವೇ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕನಂತೆ, ಉನ್ಮತ್ತನಂತೆ ಅಥವಾ ಜಡನಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅಮನಸ್ಕ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಸದಾ ತೃಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ, ದೇಹ ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಮೃತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಪರಮಹಂಸ ಅಥವಾ ಅವಧೂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ದರ್ಶನದಿಂದಲೇ ಲೋಕ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಅಜ್ಞನೂ ಕೂಡ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅದರ ಲಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ವೇದಾಂತ ಮತ್ತು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು

ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಾಗ ಅದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮನೋಲಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೋಲಯದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಾದಾನುಸಂಧಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾಹತ ನಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಈ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಹಂತ. ನಾದದೊಳಗೆ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾದಾಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಭೇದಭಾವವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಳಿಯುವುದು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಶುದ್ಧ ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಬಂಧನಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸದಾ ಆತ್ಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಗಾಢ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ವಿಶಾಲ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಮನೋಲಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-17
ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ

ಪರಾನಂದ ಚಿದಾಕಾರ ಪರಬ್ರಹ್ಮ — ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪದ ಆಂತರಿಕ ತತ್ತ್ವ

ಪರಾನಂದ ಚಿದಾಕಾರಂ ಪರಬ್ರಹ್ಮೈವ ಕೇವಲಮ್।
ಲಿಂಗಂ ಸದ್ರೂಪತಾಪನ್ನಂ ಲಕ್ಷತೇ ವಿಶ್ವಸಿದ್ಧಯೇ॥ 31
ಲಿಂಗಮೇವ ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿರ್ಭವತಿ ಬ್ರಹ್ಮಕೇವಲಮ್।
ತಸ್ಮಾತ್ ತತ್ಪೂಜನಾದೇವ ಸರ್ವಕರ್ಮಫಲೋದಯಃ॥ 32

ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಕ್ರಿಯಾಃ ಸರ್ವಾ ಲಿಂಗಪೂಜೈಕತತ್ಪರಾಃ।
ವರ್ತಂತೇ ಯೋಗಿನಃ ಸರ್ವೇ ತಸ್ಮಾಲ್ಲಿಂಗಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ॥ 33

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ - 15-31, 32, 33

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪರಮ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವಾದ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ಅದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ಸತ್ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದ ಲಿಂಗ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪದ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವಸಿದ್ಧಿ — ಅಂದರೆ ವಿಶ್ವದ ಸತ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಲಿಂಗವೇ ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯ ಸಂಕೇತ; ಅದು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಿಂಗಪೂಜೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಲಿಂಗಪೂಜೆಯಲ್ಲೇ ತತ್ಪರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಿಂಗತತ್ತ್ವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಲಿಂಗತತ್ತ್ವದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು "ಪರಾನಂದ ಚಿದಾಕಾರ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ — ಅದು ಅನಂತ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಈ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಸ್ಸು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಒಂದು ಸಂಕೇತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಕೇತವೇ "ಲಿಂಗ". ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಕೇವಲ ದೇವಾಲಯದ ಪ್ರತಿಮೆ ಅಲ್ಲ. ಅದು "ಲಕ್ಷಣ" ಅಥವಾ "ಸೂಚನೆ" ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಯೇ ಲಿಂಗ. ಲಿಂಗವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ "ಪರಂ ಜ್ಯೋತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ — ಅದು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಂಕೇತ. ಹಿಂದೂ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವು "ಸೂಚಕ" ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೂಪ. ಯೋಗಿಗಳು ಲಿಂಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರತಿಮೆಯಾಗಿ ನೋಡದೆ ಅದರ ಮೂಲಕ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲಿಂಗವು ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಲಿಂಗಪೂಜೆ ಎಂದರೆ ಈ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಧ್ಯಾನ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಲಿಂಗವು ರೂಪ ಮತ್ತು ಅರೂಪಗಳ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ನಿರಾಕಾರವಾದರೂ ಸಾಧಕನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದು ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಲಿಂಗತತ್ತ್ವ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪರಮಸತ್ಯವು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಒಂದೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪರಮಸತ್ಯವು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ. ಲಿಂಗವು ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದು ಸಾಧಕನನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಗಾಢವಾಗುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಾಲ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶ ಅಥವಾ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅತ್ಯಂತ ಗಾಢ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರುಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾದೇವ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಮಾರ್ಗ

ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೋ ಮಹಾದೇವಃ ಸರ್ವೇಷಾಮಾತ್ಮಮಾಯಯಾ।
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೋ ಗುರುರೂಪೇಣ ವರ್ತತೇ ಭಕ್ತಿಸಿದ್ಧಯೇ॥

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ - 9-54

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮಹಾದೇವನು ತನ್ನ ಆತ್ಮಮಾಯೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಕ್ತರ ಸಾಧನೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲೆಂದು ಗುರುಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಗುರುತತ್ತ್ವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮೇಶ್ವರನು ನಿರಾಕಾರ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಸ್ವರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಗಾಗಿ ದೇವನು ಗುರುಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗುರು ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಮಾನವಗುರು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ರೂಪ. ಗುರು ಶಿಷ್ಯನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಗುರು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಗುರುದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧಕನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಗುರು ಶಿಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಗುರು ಮತ್ತು ದೇವರು ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ. ಗುರು ಎಂಬುದು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರುದರ್ಶನವನ್ನು ದೇವದರ್ಶನವೆಂದು ಪರಂಪರೆ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ. ಗುರು ಆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. ಅವನು ಶಿಷ್ಯನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಅಥವಾ ಗುರು ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನ ಮನೋವಿಕಾಸ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧವು ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೈವಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳ ಲಯ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮನ ಏಕತ್ವ

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನೋವೃತ್ತಿವಾಸನಾಃ ಕರ್ಮಸಂಭವಾಃ।
ಯತ್ರ ಯಾಂತಿ ಲಯಂ ತೇನ ಸಕಾಯೋಽಯಂ ಪರಾತ್ಮನಾ॥

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ - 16–52

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು, ವಾಸನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳು ಯಾವಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಈ ದೇಹವೂ ಪರಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚಿಂತನೆಗಳಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಚಿಂತನೆಗಳು ವಾಸನೆಗಳಾಗಿ ಉಳಿದು ಮತ್ತೆ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳು ಸೇರಿ ಸಂಸಾರದ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಲಯಗೊಂಡಾಗ ಮಾನವನ ಚೈತನ್ಯ ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಹಂತ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಅಸಲಿ ಸ್ವರೂಪ ಪರಾತ್ಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಧನಗಳು. ಅವು ಶಾಂತವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನವು ಮನಸ್ಸಿನ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಗಮನವನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮನ ಏಕತ್ವವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಪರಾಹಂತ ಸ್ಥಿತಿ — ವಿಶ್ವವನ್ನು ಚಿದಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಜ್ಞಾನ

ಪರಾಹಂತಾಮನುಪ್ರಾಪ್ಯ ಪಶ್ಯೇದ್ವಿಶ್ವಂ ಚಿದಾತ್ಮಕಮ್।
ಸದೇಹೋಽಪಿ ಭ್ರಮಸ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತಾ ಹಿ ಶಿವಾತ್ಮತಾ॥

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ -16–53

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪರಾಹಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನು ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವನು ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನ ಶಿವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಹಂ" ಎಂಬ ಭಾವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಹಂಕಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ಈ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಮೀರಿ "ಪರಾಹಂತ" ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವವು ಸೀಮಿತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸದೆ ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿ ಕಾಣದೆ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಹಂಕಾರ ಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕಾಣದೆ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ನಡುವಿನ ಭೇದಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಶಿವತ್ವವು ಯಾವುದೋ ದೂರದ ದೈವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ. ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ಶಿವಸ್ವರೂಪ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದವನು ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಜಗತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಆಟದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಶಿವಾತ್ಮತೆಯ ಅನುಭವ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಗಾಢ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಗುರುತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಶಿವಸ್ವರೂಪ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯದ ಏಕತ್ವವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಚಿದಾಕಾರ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪದ ಧ್ಯಾನ — ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಸ್ವಸ್ವರೂಪಂ ಚಿದಾಕಾರಂ ಜ್ಯೋತಿಃ ಸಾಕ್ಷಾದ್ವಿಚಿಂತಯನ್।
ದೇಹವಾನಪಿ ನಿರ್ದೇಹೋ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಹಿ ಸಾಧಕಃ॥

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ -16–54

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಚೈತನ್ಯಮಯ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಸಾಧಕನು ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದೇಹಭಾವವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸಾಧಕನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು "ಚಿದಾಕಾರ ಜ್ಯೋತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ — ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ. ಸಾಧಕನು ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಬಂಧನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಭಾವ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಕ್ತ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಗುರುತಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನು ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಘಟನೆಗಳು ಬಂಧನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸದಾ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಗಾಢ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹಭಾವವನ್ನು ಮೀರಿ ಚಿದಾನಂದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ

ದೇಹಸ್ಸ್ಪೃಶತು ವಾ ಯಾತು ಯೋಗಿನಃ ಸ್ವಾತ್ಮಬೋಧಿನಃ।
ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿರ್ಭವೇತ್ ಸದ್ಯಃ ಚಿದಾನಂದಪ್ರಕಾಶಿನೀ॥

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ -16–55

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸ್ವಾತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿಗೆ ದೇಹವು ಇರುವುದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದಾಗಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಅವನು ತಕ್ಷಣವೇ ಚಿದಾನಂದ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾದ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆದ ಯೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೇಹಭಾವದಿಂದಲೇ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಭಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ದೇಹವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾಧನವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಅಭಾವವು ಆತ್ಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ದೇಹಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅವನು ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಮುಕ್ತಿ ಯಾವುದೋ ಮರಣದ ನಂತರ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ. ಜೀವಿತದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಬಂಧನಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸದಾ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಗುರುತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚಿದಾನಂದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯ — ಸಂಸಾರಾಂಧಕಾರದ ನಿವೃತ್ತಿ

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಾವಸಾನಂ ಹಿ ಸಂಸಾರಪರಿಪೀಡನಮ್।
ಸೂರ್ಯೋದಯೇಪಿ ಕಿಂ ಲೋಕಸ್ತಿಮಿರೇಣೋಪರುಧ್ಯತೇ॥

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ -16–56

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾದಾಗ ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಪೀಡೆಗಳು ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ನಂತರ ಲೋಕವನ್ನು ಅಂಧಕಾರ ಆವರಿಸಬಹುದೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಅಜ್ಞಾನ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.*
ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸರಳ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರಪೀಡೆ ಎಂದರೆ ಜನನ–ಮರಣ ಚಕ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಃಖ, ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬಂಧನ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಅಜ್ಞಾನ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಪೀಡೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ಈ ಅಜ್ಞಾನವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಅಂಧಕಾರ ದೂರವಾಗುವಂತೆ ಉಪಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭ್ರಮೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.*
ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನವು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನದ ಅಭಾವ. ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಜ್ಞಾನ ಸ್ವಯಂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಸಾರದ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ಜೀವನವು ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಭಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿವಾದ್ವೈತ ದೃಷ್ಟಿ — ಶಿವಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ

ಶಿವಂ ಭಾವಯ ಚಾತ್ಮಾನಂ ಶಿವಾದನ್ಯಂ ನ ಚಿಂತಯ।
ಏವಂ ಸ್ಥಿರೇ ಶಿವಾದ್ವೈತೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವಿಷ್ಯಸಿ॥ 79
ಏವಂ ಪ್ರಬೋಧಿತಃ ಶಿಷ್ಯೋ ಗುರುಣಾ ಗುಣಶಾಲಿನಾ।
ಶಿವಮೇವ ಜಗತ್ಪಶ್ಯನ್ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋಽಭಿಜಾಯತೇ॥ 80

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ – 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶಿವಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸು; ಶಿವನ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಡ. ಈ ರೀತಿ ಶಿವಾದ್ವೈತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದರೆ ನೀನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗುವೆ. ಗುಣಶಾಲಿಯಾದ ಗುರುನಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಪಡೆದ ಶಿಷ್ಯನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನೂ ಶಿವಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಶಿವಾದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿವ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೇವರ ಹೆಸರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಮಾನವನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು "ಶಿವಾದ್ವೈತ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಶಿವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಭೇದಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ವಿಶ್ವವು ಚೈತನ್ಯದ ಲೀಲೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಗುರುನ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದದು. ಗುರು ಶಿಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಅವನಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶಿಷ್ಯನು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಶಿವಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಶಿವ ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜಗತ್ತಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಸಮಗ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೇದಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಶಿವಾದ್ವೈತ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯದ ಏಕತ್ವವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹಭಾವ — ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ

ಜಪಾಯೋಗಾದ್ಯಥಾ ರಾಗಃ ಸ್ಫಟಿಕಸ್ಯ ಮಣೇರ್ಭವೇತ್।
ತಥಾ ಅಹಂಕಾರಸಂಬಂಧಾದಾತ್ಮನೋ ದೇಹಮಾನಿತಾ॥ 8

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಕೆಂಪು ಮಣಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಫಟಿಕವು ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ, ಅಹಂಕಾರದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಆತ್ಮವು ದೇಹವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒಂದು ಸುಂದರ ಉಪಮಾನದಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಫಟಿಕವು ಸ್ವಭಾವತಃ ನಿರ್ವರ್ಣ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಳಿ ಕೆಂಪು ಮಣಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸ್ಫಟಿಕವು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಫಲನದಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಅಹಂಕಾರದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಅರಿತು ಅದನ್ನು ಮೀರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ದೇಹಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ದೇಹಭಾವವು ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭ್ರಮೆ. ಅಹಂಕಾರ ದೂರವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಗುರುತಿನಿಂದ ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ "ನಾನು" ಎಂಬ ಗುರುತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಈ ಗುರುತಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಹಂಕಾರದ ಭ್ರಮೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅರಿವಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ವಿಜ್ಞಾನ — ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ

ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ವಿಭಾಗತಃ।
ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪೇಣ ತದಾತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿರುಚ್ಯತೇ॥ 10

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಆತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮವು ದೇಹ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಸಾಧಕನು ಈ ಭೇದವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ವಿಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಅಖಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅರಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಆತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ ಯಾವುದೋ ಹೊಸ ಸಾಧನೆ ಅಲ್ಲ. ಆತ್ಮವು ಸದಾ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆತ್ಮವು ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಗುರುತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅರಿವನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನ ನಿರ್ದೇಹ ಸ್ವಭಾವ — ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೇಹಭಾವ

ನ ಚಾಸ್ತಿ ದೇಹಸಂಬಂಧೋ ನಿರ್ದೇಹಸ್ಯ ಸ್ವಭಾವತಃ।
ಅಜ್ಞಾನಕರ್ಮಯೋಗೇನ ದೇಹೀ ಭವತಿ ಭುಕ್ತಯೇ॥ 11
ನಾಸೌ ದೇವೋ ನ ಗಂಧರ್ವೋ ನ ಯಕ್ಷೋ ನೈವ ರಾಕ್ಷಸಃ।
ನ ಮನುಷ್ಯೋ ನ ತಿರ್ಯಕ್ ನ ಚ ಸ್ಥಾವರವಿಗ್ರಹಃ॥ 12

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ಸ್ವಭಾವತಃ ನಿರ್ದೇಹ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತನು ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆತ್ಮನು ದೇವನೂ ಅಲ್ಲ, ಗಂಧರ್ವನೂ ಅಲ್ಲ, ಯಕ್ಷನೂ ಅಲ್ಲ, ರಾಕ್ಷಸನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ಮನುಷ್ಯನೂ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಸ್ಥಾವರ ರೂಪವೂ ಅಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಸ್ವಭಾವತಃ ದೇಹರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆತ್ಮನು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗುರುತಿನಿಂದಲೇ ಜನನ–ಮರಣ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ರೂಪಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ದೇವ, ಮಾನವ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ಎಂಬ ಭೇದಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು; ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಡುವಿನ ಭೇದವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ದೇಹಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೂಪಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ರೂಪಗಳ ಭೇದವು ಕೇವಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ;- *ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ದೇಹವಲ್ಲ; ಅದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುರುತು ಬಹುಪಾಲು ದೇಹ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಈ ಗುರುತಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಜೀವಾತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿ — ಅಂತರಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವ

ಯದಾ ನಿರಸ್ತಂ ಜೀವತ್ವಂ ಭವೇದ್ಗುರ್ವನುಬೋಧತಃ।
ತದಂತರಾತ್ಮಭಾವೋಽಪಿ ನಿರಸಸ್ಯ ಭವೇದ್ಧ್ರುವಮ್॥ 19
ದೇಹಸ್ಥಿತೋಽಪ್ಯಯಂ ಜೀವೋ ದೇಹಸಂಗವಿವರ್ಜಿತಃ।
ಬೋಧಾತ್ ಪರಾತ್ಮಭಾವಿತ್ವಾದಂತರಾತ್ಮೇತಿ ಕೀರ್ತಿತಃ॥ 20

ಆತ್ಮಾಂತರಾಲವರ್ತಿತ್ವಾಜ್ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮನೋಃ।
ಯೋಗಾದುಭಯಧರ್ಮಾಣಾಮಂತರಾತ್ಮೇತಿ ಕೀರ್ತಿತಃ॥ 21

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಗುರುವಿನ ಉಪದೇಶದಿಂದ "ಜೀವತ್ವ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ದೂರವಾದಾಗ, ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಸಹ ನಂತರ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದೇಹಸಂಬಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ಜೀವನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕಾರಣ "ಅಂತರಾತ್ಮ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ನಡುವಿನ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು "ಅಂತರಾತ್ಮ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು "ಜೀವ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗುರುವಿನ ಉಪದೇಶ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಜೀವಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಇನ್ನೂ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ — ಜೀವಾತ್ಮ, ಅಂತರಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ. ಜೀವಾತ್ಮ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದಿಂದ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಗುರುವಿನ ಉಪದೇಶದಿಂದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಅವನನ್ನು ಜೀವಭಾವದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮಭಾವದತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಭೇದಭಾವ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣ ಜೀವಭಾವದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಗುರುತಿನ ಅರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೀರಿ ವಿಶಾಲ ಜಾಗೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಜೀವದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮದತ್ತ ಸಾಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಅಂತರಾತ್ಮದ ಸ್ವಭಾವ — ದೇಹದಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ

ಅಹಂಕಾರಸ್ಯ ಸಂಬಂಧಾನ್ಮನುಷ್ಯತ್ವಾದಿವಿಭ್ರಮಃ।
ನ ಸ್ವಭಾವ ಇತಿ ಜ್ಞಾನದಂತರಾತ್ಮೇತಿ ಕಥ್ಯತೇ॥ 22
ಯಥಾ ಪದ್ಮಪಲಾಶಸ್ಯ ನ ಸಂಗೋ ವಾರಿಣಾ ಭವೇತ್।
ತಥಾ ದೇಹಜುಷೋಽಪ್ಯಸ್ಯ ನ ಶರೀರೇಣ ಸಂಗತಿಃ॥ 23

नीडस्थितो यथा पक्षी नीडाद्भिन्नः प्रदृश्यते।
देहस्थितस्तथात्मायं देहादन्यः प्रकाश्यते॥ 24

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಹಂಕಾರದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಮನುಷ್ಯತ್ವ ಮುಂತಾದ ಭ್ರಮೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಾವರೆಯ ಎಲೆಗೆ ನೀರು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಆತ್ಮನಿಗೆ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಪಕ್ಷಿ ಗೂಡಿನಿಂದ ಬೇರೆ ಎಂದು ಕಾಣುವಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮೂರು ಸುಂದರ ಉಪಮಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಅಹಂಕಾರದ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಮನುಷ್ಯ, ದೇವ ಅಥವಾ ಇತರ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಈ ಗುರುತಿನಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ. ಮುಂದೆ ತಾವರೆಯ ಎಲೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ತಾವರೆಯ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಇದ್ದರೂ ಅದು ಎಲೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಬಂಧನ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಉಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಿ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಗೂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ದೇಹದಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ದೇಹಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಬಂಧಿತವಲ್ಲ. ದೇಹವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಆತ್ಮವು ಅದರ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ದೇಹವಲ್ಲ; ಅದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಗುರುತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅರಿವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ದೇಹಸಂಘಾತದಿಂದ ಆವೃತವಾದರೂ ಅಸಂಗ ಆತ್ಮ — ಶಿವಾನುಭವದ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ

आच्छाद्यते यथा चन्द्रो मेघैरासंगवर्जितः।
तथात्मा देहसंघातैरसंगपरिवेष्टितः॥ 25
निर्ममो निरहंकारो निरस्तोपाधिविक्रमः।
देहस्थोऽपि सदा ह्यात्मा शिवं पश्यति योगतः॥ 26
भोक्तृभोज्यपरित्यागात् प्रेरकस्य प्रसादतः।
भोक्तृताभावगलितः स्फुरत्यात्मा स्वभावतः॥ 27

सर्वेषां प्रेरकत्वेन शंभुरंतः स्थितः सदा।
तत्परिज्ञानयोगेन योगी नंदति मुक्तवत्॥ 28

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮೇಘಗಳಿಂದ ಚಂದ್ರನು ಆವೃತನಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವನು ಮೇಘಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮನು ದೇಹಸಂಘಾತಗಳಿಂದ ಆವೃತನಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಸಂಗ. ಮಮಕಾರ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಯೋಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಶಿವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭೋಕ್ತೃ (ಅನುಭವಿಸುವವನು) ಮತ್ತು ಭೋಜ್ಯ (ಅನುಭವವಾಗುವ ವಿಷಯ) ಎಂಬ ಭೇದವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಪರಮಪ್ರೇರಕನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಭೋಕ್ತೃತ್ವಭಾವ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಒಳಗೆ ಶಂಭು ಪ್ರೇರಕಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಸದಾ ಇರುವನು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ಯೋಗಿ ಮುಕ್ತನಂತೆ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನ ಅಸಂಗಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಮೇಘಗಳ ಉಪಮಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಮೇಘಗಳು ಚಂದ್ರನನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವು ಚಂದ್ರನೊಂದಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ಆವರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂಧಿತವಲ್ಲ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಮಮಕಾರಗಳು ದೂರವಾದಾಗ ಈ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಧನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭೇದಭಾವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಸಾಧಕನು "ನಾನು ಅನುಭವಿಸುವವನು" ಮತ್ತು "ಇದು ಅನುಭವವಾಗುವ ವಿಷಯ" ಎಂಬ ದ್ವೈತಭಾವವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರೇರಕಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಈ ಆಂತರಿಕ ಶಿವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಶಿವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಮುಕ್ತನಂತೆ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಗುರುತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಪರಂಪರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಪರಮಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವ — ಮಾಯಾಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಉದಯ–ಲಯ

निर्धूते तत्त्वबोधेन मले संसारकारणे।
सामरस्यात् परात्मस्थः शरीरमात्मायमुच्यते॥ 29
सर्वेषामात्मभेदानामुत्तमत्वात् स्वतेजसा।
परमात्मा शिवः प्रोक्तः सर्वगोऽपि प्रकाशवान्॥ 30

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಬುದ್ಬುದಸ್ತೋಮಾ ಯಸ್ಯ ಮಾಯಾಮಹೋದಧೌ।
ಉನ್ಮಜ್ಜಂತಿ ನಿಮಜ್ಜಂತಿ ಪರಮಾತ್ಮಾಸ ಉಚ್ಯತೇ॥ 31
ಯಸ್ಮಿನ್ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಣಾಃ ಸರ್ವೇ ಸ್ಫುಲಿಂಗಾ ಇವ ಪಾವಕಾತ್।
ಉತ್ಪತ್ಯ ಲಯಂ ಯಾಂತಿ ತದ್ರೂಪಂ ಪರಮಾತ್ಮನಃ॥ 32
ಯಸ್ಮಿನ್ ಸಮಸ್ತವಸ್ತೂನಿ ಕಲ್ಲೋಲಾ ಇವ ವಾರಿಧೌ।
ಸಂಭೂಯ ಲಯಮಾಯಾಂತಿ ತದ್ರೂಪಂ ಪರಮಾತ್ಮನಃ॥ 33

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಜ್ಞಾನಮಲ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ ಆತ್ಮನು ಪರಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮಭೇದಗಳಿಗಿಂತ ಉನ್ನತವಾದ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ಅವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಶಿವಸ್ವರೂಪ. ಅವನ ಮಾಯೆಯ ಮಹಾಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳು ಬುದ್ಬುದಗಳಂತೆ (ನೀರಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಮತ್ತೆ ಅಳಿದುಹೋಗುವ ಗುಳ್ಳೆ) ಉದಯಿಸಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಜ್ಯೋತಿಗಳು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಕಣಗಳಂತೆ ಹುಟ್ಟಿ ಮತ್ತೆ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಉದಯಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅವನಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಉಪಮಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಅಜ್ಞಾನವೇ ಸಂಸಾರದ ಮೂಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಚೈತನ್ಯ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳನ್ನು ಬುದ್ಬುದಗಳಂತೆ, ಜ್ಯೋತಿಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿಕಣಗಳಂತೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಉಪಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಉಪಮಾನಗಳು ವಿಶ್ವದ ಉದಯ ಮತ್ತು ಲಯ ಪರಮಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಚೈತನ್ಯದತ್ತ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭೇದಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ವಿಶ್ವವು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಲೀಲೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳು, ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಕಗಳು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣಗಳು. ಅವುಗಳ ಉದಯ ಮತ್ತು ಲಯವೂ ಅದೇ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಪರಮಚೈತನ್ಯವೇ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ವಿಶ್ವವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಭೇದಭಾವ ಕರಗಿದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಗಾಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಮತ್ತೆ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವವು ನಿರಂತರ ಉದಯ–ಲಯದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಲೀಲೆಯೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಪರಮಾತ್ಮ — ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯದ ತತ್ತ್ವ

ನಿರಸ್ತಮಲಸಂಬಂಧಂ ನಿಃಶೇಷ ಜಗದಾತ್ಮಕಮ್।
ಸರ್ವತತ್ತ್ವೋಪರಿ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಸ್ವರೂಪಂ ಪರಮಾತ್ಮನಃ॥ 34
ಯಥಾ ವ್ಯಾಪ್ಯ ಜಗತ್ಪೂರ್ಣಂ ಸ್ವಭಾಸಾ ಭಾತಿ ಭಾಸ್ಕರಃ।
ತಥಾ ಸ್ವಶಕ್ತಿಭಿರ್ವ್ಯಾಪ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರಕಾಶತೇ॥ 35
ವಿಶ್ವತೋ ಭಾಸಮಾನೋಽಪಿ ವಿಶ್ವಮಾಯಾವಿಲಕ್ಷಣಃ।
ಪರಮಾತ್ಮಾ ಸ್ವಯಂಜ್ಯೋತಿರೂಪೋ ಜೀವಾತ್ಮನಾಂ ಭವೇತ್॥ 36

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪರಮಾತ್ಮನು ಮಲ (ಅಜ್ಞಾನ) ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ತತ್ತ್ವಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರುವನು. ಹಾಗೆ ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೆಳಗುವಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಭಿನ್ನ. ಅವನು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು — ಪರಮಾತ್ಮನು ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪ. ಅವನಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಮಲದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದು — ಅವನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೆಯದು — ಅವನು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ. ಅಂದರೆ ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಈ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಚೈತನ್ಯದತ್ತ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಅವುಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಈ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಚೈತನ್ಯವೇ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವವು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದೆ ಭೌತಿಕ ಲೋಕವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಚಿದಾಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮ — ಅಭೇದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೇಹಭಾವ ನಿವೃತ್ತಿ

ಅಪರಿಚ್ಛೇದ್ಯಮಾತ್ಮಾನಂ ಚಿದಂಬರಮಿತಿ ಸ್ಮರನ್।
ದೇಹಯೋಗೇಽಪಿ ದೇಹಸ್ಥೈರ್ವಿಕಾರೈರ್ನ ವಿಲಿಪ್ಯತೇ॥ 40
ಅಖಂಡ ಸಂವಿದಾಕಾರಮದ್ವಿತೀಯಂ ಸುಖಾತ್ಮಕಮ್।

ಪರಮಾಕಾಶಮಾತ್ಮಾನಂ ಮನ್ವಾನಃ ಕುತ್ರ ಮುಹ್ಯತಿ॥ 41
ಉಪಾಧಿವಿಹಿತಾ ಭೇದಾ ದೃಶ್ಯಂತೇ ಚೈಕವಸ್ತುನಿ।
ಇತಿ ಯಸ್ಯ ಮತಿಃ ಸೋಽಯಂ ಕಥಂ ದೇಹಮಿತೋ ಭವೇತ್॥ 42
ಭೇದಬುದ್ಧಿಸಮಸ್ತಾನಾಂ ಪರಿಚ್ಛೇದಸ್ಯ ಕಾರಣಮ್।
ಅಭೇದಬುದ್ಧಾ ಜಾತಾಯಾಂ ಪರಿಚ್ಛೇದಸ್ಯ ಕಾ ಕಥಾ॥ 43
ಶಿವೋಽಹಮಿತಿ ಯಸ್ಯಾಸ್ತಿ ಭಾವನಾ ಸರ್ವಗಾಮಿನೀ।
ತಸ್ಯ ದೇಹೇನ ಸಂಬಂಧಃ ಕಥಂ ಸ್ಯಾದಮಿತಾತ್ಮನಃ॥ 44

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –18

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ಅಪರಿಚ್ಛೇದ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿದಾಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುವವನು ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದೇಹದ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ಅಖಂಡ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ, ಅದ್ವಿತೀಯ ಮತ್ತು ಸುಖಸ್ವರೂಪ. ಅದನ್ನು ಪರಮಾಕಾಶವೆಂದು ಅರಿತವನು ಹೇಗೆ ಮೋಹಗೊಳ್ಳುವನು? ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಉಪಾಧಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಭೇದಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದವನು ದೇಹವೇ ನಾನು ಎಂದು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಬಹುದು? ಭೇದಬುದ್ಧಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಸೀಮಿತತೆಗಳ ಕಾರಣ. ಅಭೇದಬುದ್ಧಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಸೀಮಿತತೆ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. "ನಾನು ಶಿವಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಅನಂತ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗೆ ಇರಬಹುದು?

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನ ಅಪರಿಚ್ಛೇದ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ "ಚಿದಂಬರ" ಅಥವಾ "ಚಿದಾಕಾಶ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ — ಆಕಾಶದಂತೆ ಅಸೀಮವಾದ ಚೈತನ್ಯ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವು ಆತ್ಮವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭೇದಗಳು ಕೇವಲ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ — ಅಂದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಂತಹ ಆವರಣಗಳಿಂದ — ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ದೇಹಭಾವ ಮತ್ತು ಭೇದಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಅನಂತ ಮತ್ತು ಅಸೀಮ. ದೇಹವು ಒಂದು ಸೀಮಿತ ರೂಪ ಮಾತ್ರ. ಅಭೇದಜ್ಞಾನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸೀಮಿತತೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. "ನಾನು ಶಿವಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ದೇಹಭಾವ ಮತ್ತು ಭೇದಭಾವಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನಂತ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಗುರುತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲ ಜಾಗೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಗಮನಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದ ಅಸೀಮ ಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ — ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಂವಿತ್‌ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವ

ಅಪರಿಚ್ಛಿನ್ನಮಾನಂದಂ ಸತ್ತಾಕಾರಂ ಜಗನ್ಮಯಮ್।
ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಲಕ್ಷಣಂ ಜ್ಞಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಮಿಹೋಚ್ಯತೇ।। 94
ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನೇ ಸಮುತ್ಪನ್ನೇ ವಿಶ್ವೋಪಾಧಿ ವಿವರ್ಜಿತೇ।
ಸರ್ವಂ ಸಂವಿನ್ಮಯಂ ಭಾತಿ ತದನ್ಯನ್ನೈವ ದೃಶ್ಯತೇ।। 95
ತಸ್ಮಾದದ್ವೈತ ವಿಜ್ಞಾನಮಪವರ್ಗಸ್ಯ ಕಾರಣಮ್।
ಭಾವಯನ್ ಸತತಂ ಯೋಗೀ ಸಂಸಾರೇಣ ನ ಲಿಪ್ಯತೇ।। 96

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿ –19

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಸತ್‌ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾದಾಗ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಉಪಾಧಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದ್ವೈತಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷದ ಕಾರಣ. ಈ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸ್ಥಿರನಾದ ಯೋಗಿ ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ — ಅಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ಆನಂದ, ಸತ್‌ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಜಗನ್ಮಯತ್ವ. ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವು ಸೀಮಿತವಲ್ಲ, ಅದು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿ ನೋಡದೆ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಸಂವಿತ್‌ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಭೇದಭಾವ ಕೇವಲ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೆಸರು–ರೂಪಗಳ ಆವರಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಜಗತ್ತನ್ನು ಒಂದೇ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ದಾರಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಜಾಗೃತಿಯ ಭಾಗವೆಂದು ಗಮನಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯದ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-18

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಆತ್ಮಬೋಧ — ಅಜ್ಞಾನನಾಶದಿಂದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಕಾಶ

ತಪೋಭಿಃ ಕ್ಷೀಣಪಾಪಾನಾಂ ಶಾಂತಾನಾಂ ವೀತರಾಗಿಣಾಮ್।
ಮುಮುಕ್ಷೂಣಾಮಪೇಕ್ಷ್ಯೋಽಯಮಾತ್ಮಬೋಧೋ ವಿಧೀಯತೇ॥ (1)
ಬೋಧೋಽನ್ಯಸಾಧನೇಭ್ಯೋ ಹಿ ಸಾಕ್ಷಾನ್ಮೋಕ್ಷೈಕಸಾಧನಮ್।
ಪಾಕಸ್ಯ ವಹ್ನಿವಜ್ಞಾನಂ ವಿನಾ ಮೋಕ್ಷೋ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ॥ (2)
ಅವಿರೋಧಿತಯಾ ಕರ್ಮ ನಾವಿದ್ಯಾಂ ವಿನಿವರ್ತಯೇತ್।
ವಿದ್ಯಾ ಅವಿದ್ಯಾಂ ನಿಹಂತ್ಯೇವ ತೇಜಸ್ತಿಮಿರಸಂಘವತ್॥ (3)
ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ಇವಾಜ್ಞಾನಾತ್ ತನ್ನಾಶೇ ಸತಿ ಕೇವಲಃ।
ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶತೇ ಹ್ಯಾತ್ಮಾ ಮೇಘಾಪಾಯೇಽಂಶುಮಾನಿವ॥ (4)

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ 1–4

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾಪಗಳು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ರಾಗ–ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಈ ಆತ್ಮಬೋಧವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸಾಧನ. ಹೇಗೆ ಅಗ್ನಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅನ್ನ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮಗಳು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾರವು. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ; ಹೇಗೆ ಬೆಳಕು ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆತ್ಮನು ಸೀಮಿತನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾದಾಗ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ; ಹೇಗೆ ಮೋಡಗಳು ದೂರವಾದಾಗ ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವನೋ ಹಾಗೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ತಪಸ್ಸು, ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸಾಧನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕರ್ಮಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುವುದು ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ. ಮೂರನೆಯ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಕತ್ತಲೆ ಎಂಬ ಉಪಮಾನವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಬೆಳಕು ಬೇಕಾದಂತೆ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮೋಡ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಉಪಮಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಮೋಡಗಳು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಜ್ಞಾನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮೋಡಗಳು ದೂರವಾದಾಗ ಸೂರ್ಯನು ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾದಾಗ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಾಸನೆಗಳು ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉದಯವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಸದಾ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ. ಅಜ್ಞಾನವು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಮೋಡದಂತೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ಆ ಮೋಡಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋಣ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನೋದಯದಿಂದ ಸಂಸಾರದ ಮಿಥ್ಯಾತ್ವ ಬೋಧ

ಅಜ್ಞಾನಕಲುಷಂ ಜೀವಂ ಜ್ಞಾನಾಭ್ಯಾಸಾದ್ಧಿ ನಿರ್ಮಲಮ್।
ಕೃತ್ವಾ ಜ್ಞಾನಂ ಸ್ವಯಂ ನಶ್ಯೇತ್ ಜಲಂ ಕಟಕರೇಣುವತ್॥ (5)
ಸಂಸಾರಃ ಸ್ವಪ್ನತುಲ್ಯೋ ಹಿ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಸಂಕುಲಃ।
ಸ್ವಕಾಲೇ ಸತ್ಯವದ್ಭಾತಿ ಪ್ರಬೋಧೇ ಸತ್ಯಸದ್ಭವೇತ್॥ (6)
ತಾವತ್ಸತ್ಯಂ ಜಗದ್ಭಾತಿ ಶುಕ್ತಿಕಾರಜತಂ ಯಥಾ।
ಯಾವನ್ನ ಜ್ಞಾಯತೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಸರ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಮದ್ವಯಮ್॥ (7)
ಉಪಾದಾನೇಽಖಿಲಾಧಾರೆ ಜಗಂತಿ ಪರಮೇಶ್ವರೇ।
ಸರ್ಗಸ್ಥಿತಿಲಯಾನ್ ಯಾಂತಿ ಬುಬ್ಬುದಾನೀವ ವಾರಿಣಿ॥ (8)

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ 5-8

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ಜೀವನು ಜ್ಞಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಆ ಜ್ಞಾನವೇ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಟಕಬೀಜವು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಸ್ವತಃ ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರವು ಸ್ವಪ್ನದಂತೆಯೇ. ಅದು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಅದು ಸತ್ಯದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ಅದ್ವಿತೀಯ ಆಧಾರವನ್ನು ಅರಿಯುವವರೆಗೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಶುಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಭ್ರಮೆಯಂತೆ ಸತ್ಯದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ ಆಧಾರವಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಅಳಿಯುವ ಬುದ್ಬುದಗಳಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಉಪಮಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಉಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಟಕಬೀಜವನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಟಕಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ನೀರಿನ ಮಲವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಸ್ವತಃ ಕಾಣಿಸದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ನಂತರ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದಂತೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಉಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಸ್ವಪ್ನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಅನುಭವಗಳು ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಮಿಥ್ಯಾತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ಉಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ತಿಕಾರಜತಭ್ರಮೆ (ಶೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಕಾಣುವ ಭ್ರಮೆ) ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಉಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಬುದಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಜಗತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಅನುಭವ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಬೆಳಕಿನಂತೆ. ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾದಾಗ ಜಗತ್ತಿನ ಭ್ರಮಾತ್ಮಕ ಸ್ವಭಾವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಅಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದೇ ಸಚ್ಚಿದಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅನೇಕ ಭೇದಗಳ ಮಿಥ್ಯಾಭಾಸ

ಸಚ್ಚಿದಾತ್ಮನ್ಯನುಸ್ಯೂತೇ ನಿತ್ಯೇ ವಿಷ್ಣೌ ಪ್ರಕಲ್ಪಿತಾಃ ।
ವ್ಯಕ್ತಯೋ ವಿಭಿಧಾಃ ಸರ್ವಾ ಹಾಟಕೇ ಕಟಕಾದಿವತ್ ॥ 9 ॥
ಯಥಾಕಾಶೋ ಹೃಷೀಕೇಶೋ ನಾನೋಪಾಧಿಗತೋ ವಿಭುಃ ।
ತದ್ಭೇದಾದ್ಭಿನ್ನವದ್ಭಾತಿ ತನ್ ನ ತು ಕೇವಲೋ ಭವೇತ್ ॥ 10 ॥
ನಾನೋಪಾಧಿವಶಾದೇವ ಜಾತಿವರ್ಣಾಶ್ರಮಾದಯಃ ।
ಆತ್ಮನ್ಯಾರೋಪಿತಾಸ್ತೋಯೇ ರಸವರ್ಣಾದಿಭೇದವತ್ ॥ 11 ॥
ಪಂಚೀಕೃತಮಹಾಭೂತಸಂಭವಂ ಕರ್ಮಸಂಚಿತಮ್ ।
ಶರೀರಂ ಸುಖದುಃಖಾನಾಂ ಭೋಗಾಯತನಮುಚ್ಯತೇ ॥ 12 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸತ್-ಚಿತ್ ಸ್ವರೂಪವಾದ ನಿತ್ಯ ಆತ್ಮನಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೂಪಗಳು ಕಲ್ಪಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅದು ಚಿನ್ನದಿಂದ ಕಂಗಣ, ಸರ, ಉಂಗುರ ಮುಂತಾದ ಆಭರಣಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಅನೇಕ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಾಗ ವಿಭಿನ್ನನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವನು ಒಂದೇ. ಜಾತಿ, ವರ್ಣ, ಆಶ್ರಮ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳು ಉಪಾಧಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಆರೋಪಿತವಾಗಿವೆ. ನೀರಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ರುಚಿ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲದಿಂದ ದೊರಕುವ ದೇಹವು ಸುಖ-ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಸತ್-ಚಿತ್ ಸ್ವರೂಪನು. ಅವನು ನಿತ್ಯ, ಅವಿನಾಶಿ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವನು. ಆದರೆ ಜೀವಿಗಳು ಅನೇಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಕಾರಣ ಆತ್ಮನು ಅನೇಕನೆಂದು ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚಿನ್ನದ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಿನ್ನ ಒಂದೇ ಪದಾರ್ಥ. ಅದರಿಂದ ಕಂಗಣ, ಸರ, ಮುಕುಟ, ಉಂಗುರ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ರೂಪಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೂ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥ ಒಂದೇ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ.

ಪರಮಾತ್ಮನು ಆಕಾಶದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು. ಮಡಕೆಯೊಳಗಿನ ಆಕಾಶವನ್ನು ಮಡಕೆ ಆಕಾಶ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ; ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಆಕಾಶವನ್ನು ಮನೆ ಆಕಾಶ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಕಾಶ ಒಂದೇ. ಮಡಕೆ ಅಥವಾ ಮನೆ ಎಂಬ ಆವರಣಗಳಿಂದ ಅದು ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಂತಹ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ಆತ್ಮನು ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಜಾತಿ, ವರ್ಣ, ಆಶ್ರಮ ಮೊದಲಾದ ಗುರುತುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು. ಅವು ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ. ನೀರಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ರುಚಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀರಿನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ಭೇದವು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಶ್ಲೋಕ ದೇಹದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಆ ದೇಹ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಹವೇ ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧನ. ಆತ್ಮನು ಸ್ವತಃ ಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಅವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳು ನಿಜವಲ್ಲ. ಅವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆವರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭ್ರಮೆಗಳು. ಆತ್ಮನು ಒಂದೇ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಜಾತಿ, ಸ್ಥಾನಮಾನ, ರೂಪ, ಹೆಸರು ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಅವು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ನಾನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ" ಎಂಬ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಭೇದಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮದರ್ಶನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿವಿಧ ರೂಪದ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಒಂದೇ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ರೂಪ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥ ಒಂದೇ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲ ದೇಹಗಳೂ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವು ಬದಲಾಗುವ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವೆಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹ, ಕೋಶ ಮತ್ತು ಉಪಾಧಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಡಗಿರುವ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಮನೋಬುದ್ಧಿ ದಶೇಂದ್ರಿಯ ಸಮನ್ವಿತಮ್ ।
ಅಪಂಚೀಕೃತ ಭೂತೋತ್ಥಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಗಂ ಭೋಗಸಾಧನಮ್ ॥ 13 ॥
ಅನಾದ್ಯವಿದ್ಯಾ ನಿರ್ವಾಚ್ಯಾ ಕಾರಣೋಪಾಧಿರುಚ್ಯತೇ ।
ಉಪಾಧಿತ್ರಿತಯಾದನ್ಯಮಾತ್ಮಾನಮವಧಾರಯೇತ್ ॥ 14 ॥
ಪಂಚಕೋಶಾದಿಯೋಗೇನ ತತ್ತನ್ಮಯ ಇವ ಸ್ಥಿತಃ ।
ಶುದ್ಧಾತ್ಮಾ ನೀಲವಸ್ತ್ರಾದಿಯೋಗೇನ ಸ್ಫಟಿಕೋ ಯಥಾ ॥ 15 ॥
ವಪುಸ್ತುಷಾದಿಭಿಃ ಕೋಶೈರ್ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತ್ಯವಘಾತತಃ ।
ಆತ್ಮಾನಮಂತರಂ ಶುದ್ಧಂ ವಿವಿಚ್ಯಾತ್ತಂಡುಲಂ ಯಥಾ ॥ 16 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿರುವುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ. ಅದು ಪಂಚೀಕರಣವಾಗದ ಭೂತಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿ ಜೀವಿಗೆ ಅನುಭವ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭವಿಲ್ಲದ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣ ದೇಹವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಕಾರಣ ಎಂಬ ಮೂರು ಉಪಾಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಸಂಗದಿಂದ ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳಂತೆಯೇ ಕಾಣುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ; ಅದು ನೀಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಸ್ಫಟಿಕವು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಂತೆ*

ಕಾಣುವಂತೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೋಶಗಳ ಆವರಣವನ್ನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ; ಅದು ಅಕ್ಕಿಯ ತೊಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜೀವನದ ರಚನೆಯನ್ನು ವೇದಾಂತವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೇರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಮೂಹವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವೇ ಜೀವಿಗೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾರಣ ದೇಹ. ಅದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾರಣ ಉಪಾಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕಾರಣ ದೇಹ ಎಂಬ ಮೂರು ಉಪಾಧಿಗಳು ಜೀವಿಯನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನು. ಆದರೆ ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಸಂಗದಿಂದ ಅವುಗಳಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯ ಎಂಬ ಐದು ಕೋಶಗಳು ಜೀವಿಯ ಅನುಭವದ ಪದರಗಳು. ಈ ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗವಾದಾಗ ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಫಟಿಕವು ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ನೀಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟಾಗ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಇದರ ಉದಾಹರಣೆ.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಆವರಣಗಳಂತಿವೆ. ಅಕ್ಕಿ ಕಾಳಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ತೊಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಣುವಂತೆ, ವಿವೇಕದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಚಾರವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸೇ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಹೇಳುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಆವರಣಗಳು ಮಾತ್ರ. ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವಿಯ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹವು ಹಲವು ಪದರಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ದೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ವಾಸಚಟುವಟಿಕೆ, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮನೋಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೀವಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳಿದಾಗ ಅದು ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ ಸ್ಫಟಿಕವು ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಬಣ್ಣದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಇದರ ಉದಾಹರಣೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಗದಿಂದ ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಂಗವನ್ನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಗಂಭೀರ ಸಂದೇಶ.

ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದರೂ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ

ಸರ್ವಗತೋಽಪಿ ಆತ್ಮಾ ನ ಸರ್ವತ್ರಾವಭಾಸತೇ ।
ಬುದ್ಧಾವೇವಾವಭಾಸೇತ ಸ್ವಚ್ಛೇಷು ಪ್ರತಿಬಿಂಬವತ್ ॥ 17 ॥
ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಮನೋಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಕೃತಿಭ್ಯೋ ವಿಲಕ್ಷಣಮ್ ।
ತದ್ವೃತ್ತಿ ಸಾಕ್ಷಿಣಂ ವಿದ್ಯಾದಾತ್ಮಾನಂ ರಾಜವತ್ ಸದಾ ॥ 18 ॥
ವ್ಯಾಪೃತೇಷ್ವಿಂದ್ರಿಯೇಷ್ವಾತ್ಮಾ ವ್ಯಾಪಾರೀವಾವಿವೇಕಿನಾಮ್ ।
ದೃಶ್ಯತೇ ಅಭ್ರೇಷು ಧಾವತ್ಸು ಧಾವನ್ನಿವ ಯಥಾ ಶಶೀ ॥ 19 ॥
ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯಮಾಧಿತ್ಯ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಮನೋಧಿಯಃ ।
ಸ್ವಕ್ರಿಯಾರ್ಥೇಷು ವರ್ತಂತೇ ಸೂರ್ಯಾಲೋಕಂ ಯಥಾ ಜನಾಃ ॥ 20 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವವನಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧವಾದ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನನು. ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದವನಾಗಿದ್ದಾನೆ; ಅದು ರಾಜನು ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಂತೂ ಆತ್ಮನೇ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ; ಅದು ಮೋಡಗಳು ಓಡುವಾಗ ಚಂದ್ರನು ಓಡುವಂತೆ ಕಾಣುವಂತೆ. ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡೇ ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ; ಅದು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಜನರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಅವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನು. ಆದರೂ ಅವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಆತ್ಮನು ಸ್ವತಃ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಕಾಣುವವನು ಅಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಂತೆ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನು ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನನು. ದೇಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಕ್ಷಿ ಆತ್ಮನು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಾಜನು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೂ ಸ್ವತಃ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ನೇರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಅಜ್ಞಾನ ಇರುವವರೆಗೆ ಮಾನವನು ಆತ್ಮನೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವನಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಅವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೋಡಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಚಂದ್ರನು ಓಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಒಂದು ಭ್ರಮೆ. ಚಂದ್ರನು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಚಲಿಸುವುದು ಮೋಡಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಂತೂ ಆತ್ಮನೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಹೇಳುವ ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವವನಲ್ಲ, ಅವನು ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಗಗಳು. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮಾನವನು "ನಾನು ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಲ್ಲ, ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ" ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಬಂಧನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಧಡಕ್, ಉಸಿರಾಟ, ನರಮಂಡಲದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲದಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ, ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ವೇದಾಂತ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಆರೋಪಿತವಾಗುವ ಕರ್ತೃತ್ವ, ಭೋಗತ್ವ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಭ್ರಮೆ

ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗುಣಾನ್ ಕರ್ಮಾಣಿ ಅಮಲೇ ಸಚ್ಚಿದಾತ್ಮನಿ ।
ಅಧ್ಯಸ್ಯಂತ್ಯವಿವೇಕೇನ ಗಗನೇ ನೀಲತಾದಿವತ್ ॥ 21 ॥
ಅಜ್ಞಾನಾನ್ ಮಾನಸೋಪಾಧೇಃ ಕರ್ತೃತ್ವಾದೀನಿ ಚಾತ್ಮನಿ ।
ಕಲ್ಪ್ಯಂತೇ ಅಂಬುಗತೇ ಚಂದ್ರೇ ಚಲನಾದಿ ಯಥಾಂಭಸಃ ॥ 22 ॥
ರಾಗೇಚ್ಛಾ ಸುಖದುಃಖಾದಿ ಬುದ್ಧೌ ಸತ್ಯಾಂ ಪ್ರವರ್ತತೇ ।
ಸುಷುಪ್ತೌ ನಾಸ್ತಿ ತತ್ ತಸ್ಮಾತ್ ಬುದ್ಧೇಸ್ತು ನಾತ್ಮನಃ ॥ 23 ॥
ಪ್ರಕಾಶೋಽರ್ಕಸ್ಯ ತೋಯಸ್ಯ ಶೈತ್ಯಮಗ್ನೇರ್ ಯಥೋಷ್ಣತಾ ।
ಸ್ವಭಾವಃ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ನಿತ್ಯ ನಿರ್ಮಲತಾತ್ಮನಃ ॥ 24 ॥
ಆತ್ಮನಃ ಸಚ್ಚಿದಂಶಶ್ಚ ಬುದ್ಧೇರ್ವೃತ್ತಿರಿತಿ ದ್ವಯಮ್ ।
ಸಂಯೋಜ್ಯ ಚಾವಿವೇಕೇನ ಜಾನಾಮಿ ಇತಿ ಪ್ರವರ್ತತೇ ॥ 25 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗುಣಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶುದ್ಧ ಸಚ್ಚಿದಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಅವಿವೇಕದಿಂದ ಆರೋಪಿತವಾಗುತ್ತವೆ; ಅದು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವಿದೆ ಎಂದು ಕಾಣುವಂತೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉಪಾಧಿಯಿಂದ ಕರ್ತೃತ್ವ ಮತ್ತು ಭೋಗತ್ವ ಮೊದಲಾದವು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತವೆ; ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಚಂದ್ರನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀರಿನ ಚಲನೆಯಿಂದ ಚಂದ್ರನೇ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವಂತೆ. ರಾಗ, ಇಚ್ಛೆ, ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಮೊದಲಾದವು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಆತ್ಮನ ಗುಣಗಳಲ್ಲ. ಪ್ರಕಾಶವು ಸೂರ್ಯನ ಸ್ವಭಾವವಾದಂತೆ, ಶೈತ್ಯವು ನೀರಿನ ಸ್ವಭಾವವಾದಂತೆ,*

ಉಷ್ಣತೆ ಅಗ್ನಿಯ ಸ್ವಭಾವವಾದಂತೆ, ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದ, ನಿತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲತೆ ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವ. ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ವೃತ್ತಿ ಈ ಎರಡನ್ನು ಅವಿವೇಕದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ "ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಉಪಾಧಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನು. ಅವನಿಗೆ ದೇಹದ ಗುಣಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಿವೇಕದಿಂದ ಮಾನವನು ದೇಹದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಸ್ವತಃ ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವು ಆಕಾಶದ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ; ಅದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಭ್ರಮೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸೇರಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದಲೇ "ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ", "ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವವನಲ್ಲ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಚಂದ್ರನು ನೀರಿನ ಚಲನೆಯಿಂದ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಚಂದ್ರನು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಾರಣ ಆತ್ಮನೇ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನೆಂದು ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗ, ಇಚ್ಛೆ, ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ ಮೊದಲಾದ ಅನುಭವಗಳು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾಗ, ಇಚ್ಛೆ ಅಥವಾ ದುಃಖಗಳೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವು ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶವು ಸ್ವಭಾವವಾದಂತೆ, ನೀರಿಗೆ ಶೈತ್ಯವು ಸ್ವಭಾವವಾದಂತೆ, ಅಗ್ನಿಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಸ್ವಭಾವವಾದಂತೆ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದ, ನಿತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲತೆ ಸ್ವಭಾವ. ಈ ಗುಣಗಳು ಆತ್ಮನ ಅಂತರಂಗ ಸ್ವರೂಪ.

ಕೊನೆಯ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾನುಭವದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ವೃತ್ತಿ ಒಂದಾಗಿ ಕಾಣುವಾಗ "ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವ ಚೈತನ್ಯ ಆತ್ಮನದು; ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿ ಬುದ್ಧಿಯದು. ಆದರೆ ಅವಿವೇಕದಿಂದ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಒಂದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ. ಅವನಿಗೆ ಕರ್ತೃತ್ವ, ಭೋಗತ್ವ, ರಾಗ, ದುಃಖ ಇವು ಯಾವುದೂ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ. ಇವು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ "ನಾನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾನವನು ಭೇದಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಭಾವನೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮನೋಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸೆ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಅನುಭವ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿಭ್ರಮೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆಕಾಶವು ನಿಜವಾಗಿ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಪರಿಣಾಮ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಚಂದ್ರನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುವುದು ದೃಷ್ಟಿಭ್ರಮೆ. ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ

ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವನು ಎಂಬುದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಗಂಭೀರ ಸಂದೇಶ.

"ನೆತಿ-ನೆತಿ" ವಿಚಾರದಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಜೀವಾತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವ

ಆತ್ಮನೋ ವಿಕ್ರಿಯಾ ನಾಸ್ತಿ ಬೋಧೋ ನ ಜಾಯತೇ ಕದಾಚಿತ್ ।
ಜೀವಃ ಸರ್ವಮಿದಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಜ್ಞಾತಾ ದ್ರಷ್ಟೇತಿ ಮುಹ್ಯತಿ ॥ 26 ॥
ರಜ್ಜುಸರ್ಪವದಾತ್ಮಾನಂ ಜೀವಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಭಯಂ ವಹೇತ್ ।
ನಾಹಂ ಜೀವಃ ಪರಾತ್ಮೇತಿ ಜ್ಞಾತಂ ಚೆನ್ನಿರ್ಭಯೋ ಭವೇತ್ ॥ 27 ॥
ಆತ್ಮಾವಭಾಸಯತ್ಯೇಕೋ ಬುದ್ಧ್ಯಾದೀನೀಂದ್ರಿಯಾಣ್ಯಪಿ ।
ದೀಪೋ ಘಟಾದಿವತ್ ಸ್ವಾತ್ಮಾ ಜಡೈಸ್ತೈರ್ನಾವಭಾಸ್ಯತೇ ॥ 28 ॥
ಸ್ವಬೋಧೇ ನಾನ್ಯಬೋಧೇಚ್ಛಾ ಬೋಧರೂಪತಯಾತ್ಮನಃ ।
ನ ದೀಪಸ್ಯಾನ್ಯ ದೀಪೇಚ್ಛಾ ಯಥಾ ಸ್ವಾತ್ಮಪ್ರಕಾಶನೇ ॥ 29 ॥
ನಿಷಿಧ್ಯ ನಿಖಿಲೋಪಾಧೀನ್ "ನೆತಿ ನೆತಿ"ತಿ ವಾಕ್ಯತಃ ।
ವಿದ್ಯಾದೈಕ್ಯಂ ಮಹಾವಾಕ್ಯೈರ್ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನೋಃ ॥ 30 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ; ಅವನು ಜನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೀವಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ, ನೋಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಕಗ್ಗಂಟನ್ನು ಸರ್ಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಂತೆ ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಜೀವನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ನಾನು ಜೀವವಲ್ಲ, ನಾನು ಪರಮಾತ್ಮ" ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಭಯವಿಲ್ಲದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನೇ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅದು ದೀಪವು ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವಂತೆ. ಆದರೆ ಆ ಜಡ ವಸ್ತುಗಳು ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲಾರವು. ಆತ್ಮನು ಸ್ವತಃ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ; ದೀಪವು ತನ್ನನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ದೀಪವನ್ನು ಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. "ಇದು ಅಲ್ಲ, ಇದು ಅಲ್ಲ" ಎಂಬ ವಿಚಾರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯ, ಅವಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನು. ಅವನಿಗೆ ಹುಟ್ಟು, ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ನಾಶ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದ "ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ", "ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ", "ನಾನು ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರ.

ಈ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಕಗ್ಗಂಟು ಮತ್ತು ಸರ್ಪದ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಗ್ಗಂಟನ್ನು ಸರ್ಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಕಗ್ಗಂಟು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಾಗ ಭಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಜೀವನೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದಾಗ ಮಾನವನಿಗೆ ಭಯ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ "ನಾನು ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಅವನು ನಿರ್ಭಯನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಪ್ರಕಾಶ. ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವತಃ ಜಡವಾಗಿವೆ. ಅವು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ದೀಪವು ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವಂತೆ ಆತ್ಮನು ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ಜಡ ಉಪಕರಣಗಳು ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಲಾರವು.

ಆತ್ಮನು ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೀಪವು ತನ್ನನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ದೀಪವನ್ನು ಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ. ಹೇಳಿರುವ

"ನೆತಿ-ನೆತಿ" ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. "ಇದು ದೇಹವಲ್ಲ, ಇದು ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲ" ಎಂದು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಆತ್ಮ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನ ಎಲ್ಲಾ ಭಯಗಳ ಮೂಲ ಅಜ್ಞಾನ. ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತ ಜೀವಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭ್ರಮೆಯಿಂದಲೇ ದುಃಖ, ಭಯ ಮತ್ತು ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಪರಮಚೈತನ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಭ್ರಮೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. "ನಾನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ, ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯ ಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಅನುಭವವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಭಯ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ದೃಷ್ಟಿಭ್ರಮೆಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಬೆಳಕು ಬಂದಾಗ ಆ ಭ್ರಮೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತತ್ವವನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವೆಂದು ವೇದಾಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣಲಾರವು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವೆಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

"ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" — ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ನಿಶ್ಚಯ

ಅವಿದ್ಯಕಂ ಶರೀರಾದಿ ದೃಶ್ಯಂ ಬುಬ್ಬುದವತ್ ಕ್ಷರಮ್ ।
ಏತದ್ವಿಲಕ್ಷಣಂ ವಿದ್ಯಾದಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ನಿರ್ಮಲಮ್ ॥ 31 ॥
ದೇಹಾನ್ಯತ್ವಾನ್ನ ಮೇ ಜನ್ಮ ಜರಾ ಕ್ಷಯಾಲಯಾದಯಃ ।
ಶಬ್ದಾದಿವಿಷಯಃ ಸಂಗೋ ನಿರಿಂದ್ರಿಯತಯಾ ನ ಚ ॥ 32 ॥
ಅಮನಸ್ತ್ವಾನ್ನ ಮೇ ದುಃಖ ರಾಗದ್ವೇಷ ಭಯಾದಯಃ ।
ಅಪ್ರಾಣೋ ಹ್ಯಮನಾಃ ಶುಭ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಶ್ರುತಿಶಾಸನಾತ್ ॥ 33 ॥
ನಿರ್ಗುಣೋ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯೋ ನಿತ್ಯೋ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪೋ ನಿರಂಜನಃ ।
ನಿರ್ವಿಕಾರೋ ನಿರಾಕಾರೋ ನಿತ್ಯಮುಕ್ತೋಸ್ಮಿ ನಿರ್ಮಲಃ ॥ 34 ॥
ಅಹಮಾಕಾಶವತ್ ಸರ್ವಂ ಬಹಿರಂತರಗತೋಽಚ್ಯುತಃ ।

ಸದಾ ಸರ್ವಸಮಃ ಸಿದ್ಧೋ ನಿಃಸಂಗೋ ನಿರ್ಮಲೋಽಚಲಃ ॥ 35 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇತರ ದೃಶ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ನೀರಿನ ಬುಬ್ಬುಳಿಯಂತೆ ನಾಶವಾಗುವವು. ಅವುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾದುದು ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ; "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ದೇಹವಲ್ಲದ ಕಾರಣ ನನಗೆ ಜನನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅಥವಾ ನಾಶ ಇಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನನಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ನನಗೆ ದುಃಖ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ "ಅಪ್ರಾಣಃ ಅಮನಾಃ ಶುಭ್ರಃ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಭಿನ್ನನು. ಆತ್ಮನು ಗುಣರಹಿತನು, ಕ್ರಿಯೆರಹಿತನು, ನಿತ್ಯನು, ಭೇದರಹಿತನು, ಮಲಿನತೆಯಿಲ್ಲದನು, ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದನು, ರೂಪವಿಲ್ಲದನು ಮತ್ತು ಸದಾ ಮುಕ್ತನು. ಆತ್ಮನು ಆಕಾಶದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು; ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಇರುವನು; ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮನಾಗಿರುವನು; ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಶುದ್ಧ ಸ್ವರೂಪನು.*

ವಿವರಣೆ:- ವೇದಾಂತದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಾಣುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಅವು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬುಬ್ಬುಳಿಯಂತೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಅವು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವಾದ ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದು "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.

ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾನವನು ಜನನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ರೋಗ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ದೇಹವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಜನನ ಅಥವಾ ಮರಣ ಇಲ್ಲ. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧ ಇವುಗಳ ಅನುಭವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನನ್ನು "ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದ, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ, ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಆತ್ಮನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ.

ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಯಾವುದೇ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವನಲ್ಲ. ಅವನು ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವವನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪನು. ಅವನಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ, ರೂಪ ಇಲ್ಲ, ಮಲಿನತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಸದಾ ಸ್ವತಂತ್ರನು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನು.

ಕೊನೆಯ ಶ್ಲೋಕ ಆತ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವಂತೆ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವನು. ಅವನು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು. ಯಾರಿಗೂ ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದೆ ಸಮನಾಗಿರುವನು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ, ಅಚಲವಾದ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದೇ ಬಂಧನದ ಮೂಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಭ್ರಮೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. "ನಾನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ, ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರಾಕಾರ" ಎಂಬ ಅನುಭವವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಈ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿವೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬುಬ್ಬುಳಿಗಳು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ನಾಶವಾಗುವಂತೆ ದೇಹವೂ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ

ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾನವ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಜಾಗೃತಿ ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ವೇದಾಂತ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

"ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಭಾವನೆಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವಿದ್ಯಾ ನಿವೃತ್ತಿ

ನಿತ್ಯಶುದ್ಧ ವಿಮುಕ್ತ ಏಕಂ ಅಖಂಡಾನಂದಂ ಅದ್ವಯಮ್ ।
ಸತ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಮನಂತಂ ಯತ್ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಹಮೇವ ತತ್ ॥ 36 ॥
ಏವಂ ನಿರಂತರಾಭ್ಯಾಸ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮೈವಾಸ್ಮೀತಿ ವಾಸನಾ ।
ಹರತ್ಯವಿದ್ಯಾ ವಿಕ್ಷೇಪಾನ್ ರೋಗಾನಿವ ರಸಾಯನಮ್ ॥ 37 ॥
ವಿವಿಕ್ತದೇಶೇ ಆಸೀನೋ ವಿರಾಗೋ ವಿಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ।
ಭಾವಯೇದೇಕಮಾತ್ಮಾನಂ ತಮನಂತಮನನ್ಯಧೀಃ ॥ 38 ॥
ಆತ್ಮನ್ಯೇವಾಖಿಲಂ ದೃಶ್ಯಂ ಪ್ರವಿಲಾಪ್ಯ ಧಿಯಾ ಸುಧೀಃ ।
ಭಾವಯೇದೇಕಮಾತ್ಮಾನಂ ನಿರ್ಮಲಾಕಾಶವತ್ ಸದಾ ॥ 39 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಿತ್ಯ, ಶುದ್ಧ, ಸದಾ ಮುಕ್ತ, ಒಂದೇ, ಅಖಂಡಾನಂದಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅದ್ವೈತವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ಸತ್ಯ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನಂತ ಸ್ವರೂಪ. ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ನಾನು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಯ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭ್ರಮೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ; ಅದು ಔಷಧಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತೆ. ಏಕಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ವೈರಾಗ್ಯ ಹೊಂದಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನಿರ್ಮಲವಾದ ಆಕಾಶದಂತೆ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸದಾ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸದಾ ಮುಕ್ತಸ್ವರೂಪನು. ಅವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಖಂಡಾನಂದಸ್ವರೂಪನು. ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು "ಸತ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಂ ಅನಂತಂ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಅರಿವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ದೃಢಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಭಾವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭ್ರಮೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ದೇಹದ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತೆ ಆತ್ಮಭಾವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂತವಾದ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗಿಡಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಬೇಕು.

ಕೊನೆಯ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿತವಾಗಿವೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆಕಾಶವು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು. ಈ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುವುದೇ ಆತ್ಮಧ್ಯಾನ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನಿಗೆ ಬಂಧನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಅಜ್ಞಾನ. "ನಾನು ದೇಹ" ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಈ ಅಜ್ಞಾನ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಆತ್ಮಭಾವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. "ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿದಾಗ ಜೀವಿಯ ಸೀಮಿತ ಭಾವನೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಭೇದವಿಲ್ಲ, ಭಯವಿಲ್ಲ, ದುಃಖವಿಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಂತಿಸಿದಾಗ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾಗಿ ನೆಲಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತತ್ವವನ್ನು ಆತ್ಮಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಇರುವಂತೆ, ಚೈತನ್ಯವೂ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ವೇದಾಂತ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉದಯ — ಅಜ್ಞಾನ ನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ ಆತ್ಮಾನುಭವ

ರೂಪವರ್ಣಾದಿಕಂ ಸರ್ವಂ ವಿಹಾಯ ಪರಮಾರ್ಥವಿತ್ ।
ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪೇಣಾವತಿಷ್ಠತೇ ॥ 40 ॥
ಜ್ಞಾತೃ ಜ್ಞಾನ ಜ್ಞೇಯ ಭೇದಃ ಪರೇ ನ ಆತ್ಮನಿ ವಿದ್ಯತೇ ।
ಚಿದಾನಂದ ಏಕರೂಪತ್ವಾತ್ ದೀಪ್ಯತೇ ಸ್ವಯಮೇವ ತತ್ ॥ 41 ॥
ಏವಮಾತ್ಮಾರಣೌ ಧ್ಯಾನಮಥನೇ ಸತತಂ ಕೃತೇ ।
ಉದಿತಾವಗತಿಜ್ವಾಲಾ ಸರ್ವ ಅಜ್ಞಾನ ಇಂಧನಂ ದಹೇತ್ ॥ 42 ॥
ಅರುಣೇನೇವ ಬೋಧೇನ ಪೂರ್ವಂ ಸಂತಮಸೇ ಹತೇ ।
ತತಃ ಆವಿರ್ಭವೇದಾತ್ಮಾ ಸ್ವಯಮೇವ ಅಂಶುಮಾನಿವ ॥ 43 ॥
ಆತ್ಮಾ ತು ಸತತಂ ಪ್ರಾಪ್ತೋಽಪಿ ಅಪ್ರಾಪ್ತವದವಿದ್ಯಯಾ ।
ತನ್ನಾ ಪ್ರಾಪ್ತವದ್ಭಾತಿ ಸ್ವಕಂಠಾಭರಣಂ ಯಥಾ ॥ 44 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ರೂಪ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ದೃಶ್ಯಭೇದಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾತೃ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞೇಯ ಎಂಬ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ಉದಯಿಸಿ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಇಂಧನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಅರಳುವ ಕಿರಣಗಳು ಮೊದಲು ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವಂತೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ನಂತರ ಆತ್ಮನು ಸೂರ್ಯನಂತೆ*

ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನು ಸದಾ ದೊರಕಿರುವವನಾಗಿದ್ದರೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾನೆ; ಅದು ತನ್ನ ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರವನ್ನು ಮರೆತು ಹುಡುಕುವವನಂತೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಭೇದಗಳು ನಿಜವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಾಣುವ ಭಾಸಗಳು. ಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ಎಲ್ಲ ಭೇದಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಶುದ್ಧ ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪನು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವೈತಭಾವನೆ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ "ತಿಳಿಯುವವನು", "ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ", "ತಿಳಿಯುವ ವಿಷಯ" ಎಂಬ ಮೂರು ಭೇದಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಭೇದಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ. ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಚಾರದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವೇ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ. ಅದು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನವೇ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದುದರಿಂದ ಅದು ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಅರುಣೋದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೂರ್ಯನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಮೊದಲು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಶ್ಲೋಕ ಒಂದು ಸುಂದರ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಕಂಠದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಹಾರವನ್ನು ಮರೆತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಯಾರಾದರೂ ಅದು ಕಂಠದಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಸದಾ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇದ್ದರೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ದೊರಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯುವುದು ಅಲ್ಲ. ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳ ಮೂಲ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಚಾರದಿಂದ ಈ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು ಅಖಂಡಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇದ್ದಾಗ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕು ಬಂದಾಗ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮನನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ವೇದಾಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ದೊರಕುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅದು ಸದಾ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವ ಜೀವಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ

स्थाणौ पुरुषवद्भ्रान्त्या कृता ब्रह्मणि जीवता ।
जीवस्य तात्त्विके रूपे तस्मिन् दृष्टे निवर्तते ॥ 45 ॥
तत्त्वस्वरूपानुभवात् उत्पन्नं ज्ञानमञ्जसा ।
अहं ममेति चाज्ञानं बाधते दिग्भ्रमादिवत् ॥ 46 ॥
सम्यग्विज्ञानवान् योगी स्वात्मन्येवाखिलं जगत् ।
एकं च सर्वमात्मानमीक्षते ज्ञानचक्षुषा ॥ 47 ॥
आत्मैवेदं जगत् सर्वं आत्मनोऽन्यन्न विद्यते ।
मृदो यद्वद्घटादीनि स्वात्मानं सर्वमीक्षते ॥ 48 ॥
जीवन्मुक्तस्तु तद्विद्वान् अपूर्वोपाधिगुणान् त्यजेत् ।
सच्चिदानन्दरूपत्वात् भवेद्भ्रमरकीटवत् ॥ 49 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಕಂಬವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುವ ಭ್ರಮೆಯಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಜೀವಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಆ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ತ್ವಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ಞಾನವು "ನಾನು" ಮತ್ತು "ನನ್ನದು" ಎಂಬ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅದು ದಿಕ್ಕುಭ್ರಮೆ ದೂರವಾಗುವಂತೆ. ಸಮ್ಯಕ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದ ಯೋಗಿಯು ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ತನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಜಗತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ; ಆತ್ಮನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಣ್ಣೇ ಆಗಿರುವಂತೆ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿಯು ಜೀವಂತವಾಗಿಯೇ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಹಿಂದಿನ ಉಪಾಧಿಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ; ಅದು ಭ್ರಮರವು ಕೀಟವನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಂತೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಅನೇಕ ಭ್ರಮೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಂಬವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕಂಬವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಭ್ರಮೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವಭಾವನೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ "ನಾನು ಜೀವ" ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಅನುಭವದಿಂದ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ "ನಾನು" ಮತ್ತು "ನನ್ನದು" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಮಮಕಾರ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿದವನು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕು ತಿಳಿದಾಗ ಅವನ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾಗುವಂತೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮ್ಯಕ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದ ಯೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ ಇರುವುದನ್ನು ಅವನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಮಡಕೆಗಳು, ವಿಗ್ರಹಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಮಣ್ಣಿನ ರೂಪಾಂತರಗಳೇ. ಅವುಗಳ ರೂಪ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥ ಒಂದೇ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಉಪಾಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಶುದ್ಧ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಭ್ರಮರ ಮತ್ತು ಕೀಟದ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೆ, ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಭಾವನೆಯಿಂದ ಜೀವನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಜೀವಭಾವನೆ ಒಂದು ಭ್ರಮೆ ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮನು ಸದಾ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತ ಜೀವಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅನುಭವ ಬಂದಾಗ ಈ ಭ್ರಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅವನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಆ ಭ್ರಮೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಿದಾಗ ಅವನ ಅನುಭವವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಅಂತರಂಗ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ವೇದಾಂತವು ಈ ಅಂತರಂಗ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಕಾಣದೆ ವಿಶಾಲ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರಕುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿ

ತೀರ್ತ್ವಾ ಮೋಹಾರ್ಣವಂ ಹತ್ವಾ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿರಾಕ್ಷಸಾನ್ ।
ಯೋಗೀ ಶಾಂತಿಸಮಾಯುಕ್ತ ಆತ್ಮಾರಾಮೋ ವಿರಾಜತೇ ॥ 50 ॥
ಬಾಹ್ಯಾನಿತ್ಯಸುಖಾಸಕ್ತಿಂ ಹಿತ್ವಾ ಆತ್ಮಸುಖನಿರ್ವೃತಃ ।
ಘಟಸ್ಥದೀಪವತ್ ಸ್ವಸ್ಥಂ ಸ್ವಾಂತರೇವ ಪ್ರಕಾಶತೇ ॥ 51 ॥
ಉಪಾಧಿಸ್ಥೋಽಪಿ ತದಧರ್ಮೈರಲಿಪ್ತೋ ವ್ಯೋಮವನ್ ಮುನಿಃ ।
ಸರ್ವವಿತ್ ಮೂಢವತ್ ತಿಷ್ಠೇದಸಕ್ತೋ ವಾಯುವಚ್ಚರೇತ್ ॥ 52 ॥
ಉಪಾಧಿವಿಲಯಾದ್ ವಿಷ್ಣೌ ನಿರ್ವಿಶೇಷಂ ವಿಶೇನ್ ಮುನಿಃ ।
ಜಲೇ ಜಲಂ ವಿಯದ್ ವ್ಯೋಮ್ನಿ ತೇಜಸ್ತೇಜಸಿ ವಾ ಯಥಾ ॥ 53 ॥
ಯಲ್ಲಾಭಾನ್ನಾಪರೋ ಲಾಭೋ ಯತ್ಸುಖಾನ್ನಾಪರಂ ಸುಖಮ್ ।
ಯಜ್ಞಾನಾನ್ನಾಪರಂ ಜ್ಞಾನಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯವಧಾರಯೇತ್ ॥ 54 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮೋಹವೆಂಬ ಮಹಾಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಯೋಗಿಯು ಶಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನ ನಾಶವಾಗುವ ಸುಖಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಆತ್ಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತನಾದವನು ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗಿನ ದೀಪದಂತೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉಪಾಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಆಕಾಶದಂತೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದವನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಂತೆ ಅಸಕ್ತನಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉಪಾಧಿಗಳು ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪರಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ; ಅದು*

ನೀರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವಂತೆ, ಆಕಾಶವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವಂತೆ, ಅಗ್ನಿ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವಂತೆ. ಯಾವ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಲಾಭ, ಯಾವ ಸುಖಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಸುಖ, ಯಾವ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ — ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೋಹ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳು ದುಃಖದ ಮೂಲ. ಅವು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ದೋಷಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಯೋಗಿಯು ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನು ತೃಪ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹೊರಗಿನ ಸುಖಗಳು ನಾಶವಾಗುವ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿವೆ. ಅವು ಕೆಲಕಾಲ ಸಂತೋಷ ನೀಡಬಹುದು ಆದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಅವುಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆನಂದವೇ ಅವನಿಗೆ ನಿಜವಾದ ತೃಪ್ತಿ. ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗಿನ ದೀಪವು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅಲುಗಾಡದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬೆಳಗುವಂತೆ ಜ್ಞಾನಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನಿಯು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಾಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಜ್ಞಾನಿಯು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತವನಾಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಗಾಳಿಯಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಉಪಾಧಿಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನೀರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಭೇದರಹಿತ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ.

ಕೊನೆಯ ಶ್ಲೋಕ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಲಾಭವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಸುಖವಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ ಎಂದು ವೇದಾಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂತೋಷ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆನಂದ ಶಾಶ್ವತ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಲೋಕದ ಆಸೆಗಳು ಬಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆತ್ಮಾರಾಮ ಸ್ಥಿತಿ — ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಆನಂದಿಸುವ ಜೀವನ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿದವನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಗಮನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂತೋಷ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇದಾಂತವು ಈ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾನವನು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗದೆ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಮಚಿತ್ತನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಖಂಡಾನಂದ

ಯದ್ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನಾಪರಂ ದೃಶ್ಯಂ ಯದ್ಭೂತ್ವಾ ನ ಪುನರ್ಭವಃ ।
ಯಜ್ಜ್ಞಾತ್ವಾ ನಾಪರಂ ಜ್ಞೇಯಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯವಧಾರಯೇತ್ ॥ 55 ॥
ತಿರ್ಯಗೂರ್ಧ್ವಮಧಃ ಪೂರ್ಣಂ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಮದ್ವಯಮ್ ।
ಅನಂತಂ ನಿತ್ಯಮೇಕಂ ಯತ್ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯವಧಾರಯೇತ್ ॥ 56 ॥
ಅತದ್ವ್ಯಾವೃತ್ತಿರೂಪೇಣ ವೇದಾಂತೈರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೇ ಅದ್ವಯಮ್ ।
ಅಖಂಡಾನಂದಮೇಕಂ ಯತ್ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯವಧಾರಯೇತ್ ॥ 57 ॥
ಅಖಂಡಾನಂದರೂಪಸ್ಯ ತಸ್ಯಾನಂದಲವಾಶ್ರಿತಾಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಾದ್ಯಾಸ್ತಾರತಮ್ಯೇನ ಭವನ್ತ್ಯಾನಂದಿನೋಽಖಿಲಾಃ ॥ 58 ॥
ತದ್ಯುಕ್ತಮಖಿಲಂ ವಸ್ತು ವ್ಯವಹಾರಸ್ತದನ್ವಿತಃ ।
ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಗತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಕ್ಷೀರೇ ಸರ್ಪಿರಿವಾಖಿಲೇ ॥ 59 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾವುದನ್ನು ಕಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಕಾಣಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ — ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ, ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದಸ್ವರೂಪವಾದ, ಅನಂತ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಇರುವ ತತ್ವವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ವೇದಾಂತವು "ಇದು ಅಲ್ಲ, ಅದು ಅಲ್ಲ" ಎಂಬ ನಿರಾಕರಣೆಯ ವಿಧಾನದಿಂದ ಈ ಅದ್ವೈತ ತತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಖಂಡಾನಂದಸ್ವರೂಪವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮನ ಅಖಂಡಾನಂದದಿಂದ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು; ಅದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ತುಪ್ಪದಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ವೇದಾಂತವು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಮ ಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜ್ಞಾನ. ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಉಳಿದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೇನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲ. ಅದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಬಂಧನವೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಹ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ, ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವನು. ಅವನಿಗೆ ಆರಂಭವೂ ಇಲ್ಲ ಅಂತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಸತ್, ಚಿತ್ ಮತ್ತು ಆನಂದಸ್ವರೂಪ. ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಅದ್ವೈತ ತತ್ವವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವೇದಾಂತವು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿರಾಕರಣೆಯ ವಿಧಾನ. "ಇದು ದೇಹವಲ್ಲ, ಇದು ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲ" ಎಂದು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಉಳಿಯುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ಬ್ರಹ್ಮನು ಅಖಂಡಾನಂದಸ್ವರೂಪ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂತೋಷಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದದ ಸಣ್ಣ ಅಂಶಗಳಷ್ಟೇ. ಬ್ರಹ್ಮ, ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಆನಂದದ ಮೂಲ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು. ಹಾಲಿನೊಳಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾದ ಆನಂದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅಖಂಡಾನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲ ತತ್ವದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳ ವಿವಿಧ ಸಂಯೋಜನೆಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೂಪ ಬದಲಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂಲ ತತ್ವ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ವೇದಾಂತವು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನೊಳಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಮ ಸಾಧನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಮಿಥ್ಯಾಭಾಸ

ಅಣ್ವಸ್ಥೂಲಂ ನ ಹ್ರಸ್ವಂ ನ ದೀರ್ಘಂ ಅಜಂ ಅವ್ಯಯಮ್ ।
ಅರೂಪ ಗುಣ ವರ್ಣಾಖ್ಯಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯವಧಾರಯೇತ್ ॥ 60 ॥
ಯದ್ಭಾಸಾ ಭಾಸ್ಯತೇ ಅರ್ಕಾದಿ ಭಾಸ್ಯೈರ್ಯತ್ತು ನ ಭಾಸ್ಯತೇ ।
ಯೇನ ಸರ್ವಮಿದಂ ಭಾತಿ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯವಧಾರಯೇತ್ ॥ 61 ॥
ಸ್ವಯಮಂತರಬಹಿರ್ವ್ಯಾಪ್ಯ ಭಾಸಯನ್ನಖಿಲಂ ಜಗತ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಕಾಶತೇ ವಹ್ನಿ ಪ್ರತಪ್ತಾಯಸಪಿಂಡವತ್ ॥ 62 ॥
ಜಗದ್ವಿಲಕ್ಷಣಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಣೋಽನ್ಯನ್ನ ಕಿಂಚನ ।
ಬ್ರಹ್ಮಾನ್ಯದ್ಭಾತಿ ಚೇನ್ ಮಿಥ್ಯಾ ಯಥಾ ಮರುಮರೀಚಿಕಾ ॥ 63 ॥
ದೃಶ್ಯತೇ ಶ್ರೂಯತೇ ಯದ್ಯತ್ ಬ್ರಹ್ಮಣೋಽನ್ಯನ್ನ ತದ್ಭವೇತ್ ।
ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಾಚ್ಚ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಮದ್ವಯಮ್ ॥ 64 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮನು ಅಣುವಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡದೂ ಅಲ್ಲ; ಚಿಕ್ಕದೂ ಅಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡದೂ ಅಲ್ಲ; ಅವನು ಜನನರಹಿತ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಯನು. ಅವನಿಗೆ ರೂಪ, ಗುಣ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣಗಳಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆಳಕುಗಳು ಯಾವ ಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳದ ತತ್ವವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಎಲ್ಲವೂ ಯಾವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅದು ಕೆಂಡದಿಂದ ಕೆಂಪಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಭಿನ್ನನು; ಬ್ರಹ್ಮನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ನಿಜವಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಮೃಗತೃಷ್ಣೆಯ ನೀರಿನಂತೆ ಭ್ರಮೆ. ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು*

ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ; ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಿಳಿದಾಗ ಅದು ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದಸ್ವರೂಪವಾದ ಅದ್ವೈತ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ವೇದಾಂತವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಅದು ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮನು ಅಣುವಿನಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವನಲ್ಲ, ಪರ್ವತದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳದ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವನು ಅಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ರೂಪ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣಗಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ನಿರಾಕಾರ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸೂರ್ಯನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕೂಡ ಒಂದು ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಬ್ರಹ್ಮನ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವನ ಚೈತನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕಬ್ಬಿಣ ಕೆಂಪಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಜಗತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಜಗತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಅನುಭವ. ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದೂರದಿಂದ ನೀರಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಮೃಗತೃಷ್ಣೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೀರಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ಹೊರತಾಗಿ ಕಾಣುವ ಭೇದಗಳು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭ್ರಮೆಗಳು.

ಮಾನವನು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಸತ್-ಚಿತ್-ಆನಂದಸ್ವರೂಪವಾದ ಅದ್ವೈತ ಬ್ರಹ್ಮ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ರೂಪರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ. ಮಾನವನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನು ಈ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಭೇದಗಳು ಕರಗಿ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ ಕಾಣುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಭ್ರಮೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದೂರದಿಂದ ನೀರಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಮೃಗತೃಷ್ಣೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೀರಲ್ಲ. ಇದು ದೃಷ್ಟಿಭ್ರಮೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲ ತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇದಾಂತವು ಈ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಸರ್ವಗಂ ಸಚ್ಚಿದಾತ್ಮಾನಂ ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುಷಾ ನಿರೀಕ್ಷತೇ ।
ಅಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುರ್ನ ಪಶ್ಯೇತ್ ಭಾಸ್ವಂತಂ ಭಾನುಮಂಧವತ್ ॥ 65 ॥
ಶ್ರವಣಾದಿಭಿರುದೀಪ್ತ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ಪರಿತಾಪಿತಃ ।
ಜೀವಃ ಸರ್ವಮಲಾನ್ ಮುಕ್ತಃ ಸ್ವರ್ಣವತ್ ದ್ಯೋತತೇ ಸ್ವಯಮ್ ॥ 66 ॥
ಹೃದಾಕಾಶೋದಿತೋ ಹ್ಯಾತ್ಮಾ ಬೋಧಭಾನುಸ್ತಮೋಽಪಹೃತ್ ।

सर्वव्यापी सर्वधारी भाति भासयते अखिलम् ॥ 67 ॥

ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಸರ್ವಧಾರಿ ಭಾತಿ ಭಾಸಯತೇ ಅಖಿಲಮ್ ॥ 67 ॥
ದಿಗ್ದೇಶಕಾಲಾದ್ಯನಪೇಕ್ಷ್ಯ ಸರ್ವಗಂ
ಶೀತಾದಿಹೀನಂ ನಿತ್ಯಸುಖಂ ನಿರಂಜನಮ್ ।
ಯಃ ಸ್ವಾತ್ಮತೀರ್ಥಂ ಭಜತೇ ವಿನಿಷ್ಕ್ರಿಯಃ
ಸ ಸರ್ವವಿತ್ ಸರ್ವಗತೋ ಅಮೃತೋ ಭವೇತ್ ॥ 68 ॥

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ - ಆತ್ಮಬೋಧ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಸಚ್ಚಿದಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಬಹುದು. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಕುರುಡನಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಸೂರ್ಯ ಕಾಣದಂತೆ. ಶ್ರವಣ, ಮನನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಜೀವನು ಎಲ್ಲಾ ಮಲಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಬಂಗಾರದಂತೆ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. ದಿಕ್ಕು, ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೀರಿರುವ, ಶೀತ-ಉಷ್ಣ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ ಮೀರಿ ಇರುವ, ನಿತ್ಯಸುಖಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಯಾರು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸರ್ವಜ್ಞರೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಗಳೂ ಆಗಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಜ್ಞಾನಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷು ಎಂದರೆ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕುರುಡನಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇದ್ದರೂ ಅದು ಕಾಣದಂತೆ ಅಜ್ಞಾನಿಯು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಶ್ರವಣ, ಮನನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಂದ ಮಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಬಂಗಾರ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂರ್ಯೋದಯದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದಾಗ ಅಂಧಕಾರ ಸ್ವತಃ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉದಯವಾದಾಗ ಅಜ್ಞಾನ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಈ ಜ್ಞಾನವು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನು ಸ್ಥಳ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಶೀತ-ಉಷ್ಣ, ಸಂತೋಷ-ದುಃಖ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ ಮೀರಿ ಇರುವನು. ಅವನು ನಿತ್ಯಸುಖಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಯಾರು ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸರ್ವವನ್ನೂ ತಿಳಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಬಂಧನವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವಾದ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮಾನವನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಆನಂದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಆತ್ಮತೀರ್ಥ ಎಂದರೆ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಕಾಣದೆ ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದಾಗ ಅಂಧಕಾರ ದೂರವಾಗುವಂತೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ಅಜ್ಞಾನ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳಕು ಇರುವಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

॥ ಇತಿ ಶ್ರೀ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ ವಿರಚಿತ ಆತ್ಮಬೋಧ ಸಮಾಪ್ತಿ ॥

ಅಧ್ಯಾಯ-19
ಪದ್ಮಪುರಾಣ

ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವದ ವಿವರಣೆ

ತದ್ವತ್ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಯ ವೈ ಭಾವಃ ಕಥ್ಯತೇ ಶೃಣು ಭಾಮಿನಿ ।
ಆತ್ಮಾ ಶುದ್ಧೋ ವಿರಕ್ತಸ್ತು ರಾಗದ್ವೇಷವಿವರ್ಜಿತಃ ॥ 15 ॥
ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕಾನಾಂ ಚ ಮುಷಿತ್ವೈವ ಸುನಿಶ್ಚಲಃ ।
ಷಡ್ವಿಂಶತಿಸು ತತ್ತ್ವಾನಾಂ ಮಧ್ಯೇ ಚೈಷ ವಿರಾಜತೇ ॥ 16 ॥
ಶುದ್ಧಾತ್ಮಾ ಕೇವಲೋ ನಿತ್ಯಃ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸಂಗತಿಂ ಗತಃ ।
ತದ್ಭಾವೈರ್ವಾಯುರೂಪೈಶ್ಚ ಚಲತೇ ಸ್ಥಾನತೋ ಯದಾ ॥ 17 ॥
ಆತ್ಮನಸ್ತೇಜಸಶ್ಚೈವ ಪ್ರತಿತೇಜಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ಅಂತರಾತ್ಮಾ ಶುಭಂ ನಾಮ ತಸ್ಯೈವ ಪ್ರಕಥ್ಯತೇ ॥ 18 ॥
ಪಯಸಶ್ಚ ಯಥಾ ಭಿನ್ನಾ ಭವಂತ್ಯಾಂಬುಕಣಾಃ ಶುಭೇ ।
ಆತ್ಮನಸ್ತು ತಥಾ ತೇಜಃ ಅಂತರಾತ್ಮಾ ಪ್ರಕಥ್ಯತೇ ॥ 19 ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ – ಭೂಮಿಖಂಡ – ಅಧ್ಯಾಯ -120

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹೇ ಸುಂದರಿಯೇ! ಈಗ ಸ್ವಪ್ನದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕೇಳು. ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧನು, ಆಸಕ್ತಿರಹಿತನು ಮತ್ತು ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನು. ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ದೇಹಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಆತ್ಮನು ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಷಡ್ವಿಂಶತಿ ತತ್ತ್ವಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪನು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಗದಿಂದ ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಒಂದು ಪ್ರತಿಪ್ರಕಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನೇ*

ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನಿಂದ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು ಬೇರ್ಪಡುವಂತೆ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಂಬ ಎರಡು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನು. ಅವನು ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನು. ಆತ್ಮನ ಸ್ವಭಾವ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳಲ್ಲ.

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ದೇಹಗಳು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನನು. ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ತತ್ತ್ವಗಳು ಇದ್ದರೂ ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ.

ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರಾತ್ಮವೆಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನೊಳಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಬೇರೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ; ಅಂತರಾತ್ಮನು ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಸಂದೇಶವೆಂದರೆ ಮಾನವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪನು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ಅಂತರಾತ್ಮದ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮಾನವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ದರ್ಶನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲ. ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲನವೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳ ಉತ್ಭವ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯ ತರಂಗಸ್ವಭಾವ

ಸ ಏವ ಪೃಥ್ವೀ ಸ ಏವ ವಾಯುಃ ಸ ಚಾಸ್ಯಾಕಾಶ ಏವ ಹಿ ।
ಸ ಏವ ತೇಜಶ್ಚ ದಿವ್ಯಂ ತು ಏತೇ ಪಂಚೇ ಪುರಾ ಕೃತಾಃ ॥ 20 ॥
ಆತ್ಮನಸ್ತೇಜಸೋ ಭೂತಾ ಮಲರೂಪಾ ಮಹಾತ್ಮನಃ ।
ತಸ್ಯಾಪಿ ಸಂಗತಿಂ ಪ್ರಾಪ್ತಾಃ ಏಕತ್ವಂ ಚ ಪ್ರಯಾಂತಿ ತೇ ॥ 21 ॥
ಆತ್ಮಾಭಾನಪ್ರದೋಷೇಣ ನಾಶಯಂತಿ ವರಾನನೇ ।
ಮೃಶಿಂಡಮಂಶಮಿಚ್ಛಂತಿ ವಾರಂ ವಾರಂ ವರಾನನೇ ॥ 22 ॥

तेषां क्रीडानिहारोऽयं सृष्टिसंबंधकारणं ।
उदकस्य तरंगस्तु जायते च विलीयते ॥ 23 ॥
पुनर्भूतिः पुनर्हानिस्तथा दृश्यः पुनः पुनः ।
असां रूपस्य दृष्टांतं तद्वदेषां न संशयः ॥ 24 ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ – ಭೂಮಿಖಂಡ – ಅಧ್ಯಾಯ -120

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭೂಮಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಜಲ ಎಂಬ ಐದು ಭೂತಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿದವು. ಅವು ಮಹಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮನಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವಿಗಳು ಮರುಮರು ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಈ ಆಟವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಲಯವಾಗುವ ತರಂಗಗಳಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮತತ್ವ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂಬವು ಜಗತ್ತಿನ ನಿರ್ಮಾಣದ ಮೂಲಾಂಶಗಳು. ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಇವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಆತ್ಮನ ತೇಜಸ್ಸು. ಆತ್ಮವು ಪರಮ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದರಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿವೆ.

ಮಹಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹಗಳು, ಪರ್ವತಗಳು, ನದಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಸ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲತತ್ವ ಆತ್ಮತೇಜಸ್ಸೇ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮೂಲವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯದಿರುವುದೇ ಜೀವಿಯ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತವೆ. ಶ್ಲೋಕವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತರಂಗಗಳು ಉದಯಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲೇ ಲಯವಾಗುವಂತೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಕೂಡ ಉದಯಿಸಿ ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಸಂದೇಶವು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತು ಆತ್ಮದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟದೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಆತ್ಮತೇಜಸ್ಸಿನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೂಪಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ.*

ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಬಂಧನ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಬಂಧನ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ತರಂಗವು ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟದೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಂತೆ, ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ತತ್ವವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಸ್ವಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪಾಂತರಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವ ಸತ್ಯ. ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತೇಜಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅವು ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತವೆ.

ನೀರಿನ ತರಂಗಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಕ್ರಾಕಾರದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲೆಗಳು ಉದಯಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲಯವಾಗುವಂತೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳೂ ಉದಯ ಮತ್ತು ಲಯ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚಕ್ರಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮನ ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಾಶವಂತ ಸ್ವಭಾವ

ಆತ್ಮಾ ನ ನಶ್ಯತೇ ದೇನಿ ತೇಜೋ ವಾಯುರ್ನ ನಶ್ಯತಿ ।
ನ ನಶ್ಯತೋ ಧರಾಕಾಶೌ ನ ನಶ್ಯಂತ್ಯಾಪ ಏನ ಚ ॥ 25 ॥
ಪಂಚೈನ ಆತ್ಮನಾ ಸಾರ್ಧಂ ಪ್ರಭೆನಂತಿ ಪ್ರಯಾಂತಿ ಚ ।
ಆತ್ಮಾದಯೋ ಹ್ಯೇಕಮೇ ಭದ್ರೇ ನಿತ್ಯರೂಪಾ ನ ಸಂಶಯಃ ॥ 26 ॥
ಪಿಂಡ ಏನ ಪ್ರಣಶ್ಯೇತ ತೇಷಾಂ ಸಂಜಾತ ಏವ ಚ ।
ನಿಷಯಾಣಾಂ ಸುದೋಷೈಶ್ಚ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಭಿರ್ಹತಃ ॥ 27 ॥
ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಯಾಂತಿ ವೈ ಪಿಂಡಾತ್ಸಂಚೆ ಪಂಚಾತ್ಮಕಾ ದ್ವಿಜಾಃ ।
ಪಿಂಡಾಂಶೇ ವಸತೇ ಆತ್ಮಾ ಪ್ರತಿರೂಪಃ ಸ್ಥಿತಃ ಸಚ ॥ 28 ॥
ಅಂತರಾತ್ಮಾ ಯಥಾ ಚಾಗ್ನೇಃ ಸ್ಫುಲಿಂಗಸ್ತು ಪ್ರಕಾಶತೇ ।
ತಥಾ ಪ್ರಕಾಶಮಾಯಾತಿ ದೃಶ್ಯಾದೃಶ್ಯಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ 29 ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ – ಭೂಮಿಖಂಡ – ಅಧ್ಯಾಯ -120

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಜಲ ಎಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಕೇವಲ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ ನಿತ್ಯವಾದವು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ಮಾತ್ರ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯ ದೋಷಗಳಿಂದ, ರಾಗ–ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ದೇಹ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರಾಣಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸ್ಫುಲಿಂಗದಂತೆ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಹಾಗೆಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಗೋಚರವಾಗುವ ಹಾಗೆಯೂ ಇರುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನ ನಿತ್ಯಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಾಶವಂತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ದೇಹದಂತಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಅವನು ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಂಚಭೂತಗಳೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ರೂಪ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಣ್ಣು ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರ್ವತವಾಗಿರಬಹುದು, ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧೂಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವಭಾವ ಅಳಿದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಾನವನ ದೇಹವು ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಶುದ್ಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೇಹ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಪ್ರಾಣಗಳು ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಆತ್ಮನ ದಿವ್ಯಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಅಚಲ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪ. ದೇಹವು ಮಾತ್ರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಧನ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸ್ಫುಲಿಂಗದ ಉದಾಹರಣೆ ಬಹಳ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ಫುಲಿಂಗವು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅದು ಅಗ್ನಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅವನ ಮೂಲಸ್ವಭಾವವೂ ಅದೇ ದಿವ್ಯಚೈತನ್ಯ.

ಆತ್ಮನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಅವನು ಸ್ಥೂಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ತತ್ವವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ದೇಹವು ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಜೀವಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಸಮನ್ವಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸ್ಫುಲಿಂಗದ ಉದಾಹರಣೆ ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆತ್ಮತತ್ವವನ್ನು ಜೀವಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಶುದ್ಧಾತ್ಮನ ನಿತ್ಯಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಅಂತರಾತ್ಮನ ಪ್ರಕೃತಿ ಬಂಧನ

ಶುದ್ಧಶ್ಚ ಆತ್ಮಾ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸದಾ ಜಾಗರ್ತಿ ನಿತ್ಯಶಃ ।
ಅಂತರಾತ್ಮಾ ಪ್ರಬದ್ಧಸ್ತು ಪ್ರಕೃತೇಶ್ಚ ಮಹಾಗುಣೈಃ ॥ 30 ॥
ಅನ್ನಾಹಾರೈಸ್ತು ಸಂಪುಷ್ಟೈರಂತರಾತ್ಮಾ ಸುಖಂ ವ್ರಜೇತ್ ।
ಸುಸುಖಾಜ್ಜಾಯತೇ ಮೋಹಸ್ತಸ್ಮಾನ್ಮನಃ ಪ್ರಮುಹ್ಯತಿ ॥ 31 ॥
ಪಶ್ಚಾತ್ತಂಜಾಯತೇ ನಿದ್ರಾ ತಾಮಸೀ ಲಯವರ್ಧಿನೀ ।

ನಾಡೀಮಾರ್ಗೇಣ ಯಃ ಸೂರ್ಯೋ ಮೇರುಮುಲ್ಲಂಘ್ಯ ಗಚ್ಛತಿ ॥ 32 ॥
ತದಾ ರಾತ್ರಿಃ ಪ್ರಜಾಯೇತ ಯಾನನ್ನೋದಯತೇ ರವಿಃ ।
ವಿಷಯಾಂಧಕಾರೈರ್ಮುಕ್ತಸ್ತ್ವಂತರಾತ್ಮಾ ಪ್ರಕಾಶತೇ ॥ 33 ॥
ಭಾವೈಸ್ತತ್ತ್ವಾತ್ಮಕಾನಾಂ ತು ಪಂಚಭಾವೈಸ್ತು ಪ್ರೇರಿತಃ ।
ಪೂರ್ವಜನ್ಮಾಸ್ಥಿತೈಃ ಪಿಂಡೈರಂತರಾತ್ಮಾ ಪ್ರಗೃಹ್ಯತೇ ॥ 34 ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ – ಭೂಮಿಖಂಡ – ಅಧ್ಯಾಯ -120

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮನು ಪರಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿದ್ದು ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಹಾಗುಣಗಳಾದ ಸತ್ವ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹವು ಪೋಷಿತವಾಗಿದಾಗ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆ ಸುಖದಿಂದ ಮೋಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮರುಳುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಾಮಸಿಕ ಸ್ವಭಾವದ ನಿದ್ರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ನಾಡೀಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಮೇರುವನ್ನು ದಾಟಿ ಸಾಗುವಾಗ ರಾತ್ರಿಯು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ, ವಿಷಯಗಳ ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದಾಗ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಪಂಚಭಾವಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದು ಅಂತರಾತ್ಮನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮ, ಅಂತರಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ, ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗೃತ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಜೀವನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಾಗ ಅವನು ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತರಾತ್ಮನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ವ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಜೀವಿಗೆ ಸುಖದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸುಖವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತಿ ಮೋಹವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೋಹದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮರುಳುಗೊಂಡಾಗ ಜ್ಞಾನವು ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಾಮಸಿಕ ಸ್ವಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಜಡತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಶ್ಲೋಕವು ಸೂರ್ಯನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಿಸಿದಾಗ ಬೆಳಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಧಕಾರ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯ ಅಂಧಕಾರ ದೂರವಾದಾಗ ಅಂತರಾತ್ಮನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗೃತ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಜೀವನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.*

ಆಹಾರ, ಇಂದ್ರಿಯಸುಖ ಮತ್ತು ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೋಹಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮೋಹವೇ ಜೀವಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೋಹದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಯಗಳ ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದಾಗ ಅಂತರಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯದ ಉದಯ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ದೊರೆತಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಂಧನದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ತತ್ವವು ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಆಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಖಾಸಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿತವಾದಾಗ ಅದರ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜಡತೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಾಡೀಮಾರ್ಗಗಳು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಜಾಗೃತಿ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಮಾನವನ ಒಳಜೀವನದ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂತರಾತ್ಮನ ಸಂಸಾರಯಾನ, ಉದಾನಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಸ ಯಾಸ್ಯತಿ ಚ ವೈ ಸ್ಥಾನಮುಚ್ಚಾವಚಂ ಮಹಾಮತೇ ।
ಸಂಸಾರೆ ಅಂತರಾತ್ಮಾ ವೈ ದೋಷೈರ್ಬದ್ಧಃ ಪ್ರಣೀಯತೇ ॥ 35 ॥
ಕಾಯಂ ರಕ್ಷತಿ ಜೀವಾತ್ಮಾ ಪಶ್ಚಾತ್ತಿಷ್ಠತಿ ಮಧ್ಯಗಃ ।
ಉದಾನಃ ಸ್ಫುರತೇ ತೀವ್ರಸ್ತಸ್ಮಾಚ್ಛಬ್ದಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ 36 ॥
ಶುಷ್ಕಾ ಭಸ್ತ್ರಾ ಯಥಾ ಶ್ವಾಸಂ ಕುರುತೇ ವಾಯುಪೂರಿತಾ ।
ತದ್ವಚ್ಛಬ್ದವಶಾಚ್ಛ್ವಾಸಮುದಾನಃ ಕುರುತೇ ಬಲಾತ್ ॥ 37 ॥
ಆತ್ಮನಸ್ತು ಪ್ರಭಾವೇಣ ಉದಾನೋ ಬಲವಾನ್ ಭವೇತ್ ।
ಏವಂ ಕಾಯಃ ಪ್ರಮುಘ್ಧಸ್ತು ಮೃತಕಲ್ಪಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ 38 ॥
ತತೋ ನಿದ್ರಾ ಮಹಾಮಾಯಾ ತಸ್ಯಾಂಗೇಷು ಪ್ರಯಾತಿ ಸಾ ।
ಹೃದಿ ಕಂಠೇ ತಥಾ ಚಾಸ್ಯೇ ನಾಸಿಕಾಗ್ರೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠತಿ ॥ 39 ॥
ಬಾಹೂ ಸಂಕುಚ್ಯ ಸಂತಿಷ್ಠೇದ್ವ್ಯುದ್ಗತೋ ನಾಭಿಮಂಡಲೇ ।
ಆತ್ಮನಸ್ತು ಪ್ರಭಾವಾಚ್ಚ ಉದಾನೋ ನಾಮ ಮಾರುತಃ ॥ 40 ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ – ಭೂಮಿಖಂಡ – ಅಧ್ಯಾಯ -120

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಂತರಾತ್ಮನು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಳಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೋಷಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತನಾದ ಜೀವನು ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾ ಅದರೊಳಗೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಉದಾನವೆಂಬ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಒಣ ಭಸ್ತ್ರಿಯು*

ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಬಿಡುವಂತೆ, ಉದಾನಪ್ರಾಣವು ಶಬ್ದದ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉದಾನಪ್ರಾಣವು ಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಜ್ಞಾನಹೀನವಾಗಿದಾಗ ಅದು ಮೃತನಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಹಾಮಾಯೆಯಾದ ನಿದ್ರೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯ, ಕಂಠ, ಮುಖ ಮತ್ತು ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಉದಾನವೆಂಬ ಮಾರುತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಜೀವಾತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಅದನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾನಪ್ರಾಣವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾನಪ್ರಾಣವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಬ್ದೋಚ್ಚಾರ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಶ್ಲೋಕವು ಇದನ್ನು ಭಸ್ತ್ರೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಸ್ತ್ರೆಯು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಬಿಡುವಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಜೀವನು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನು ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವು ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಮೃತನಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಜಡತೆ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಹಾಮಾಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಸಂದೇಶವು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಗೈಯುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅವನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾನಪ್ರಾಣವು ಈ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಹಾಮಾಯೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಅದರ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಚೈತನ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಆತ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾತ್ಮನು ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಅವನು ಈ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೇವಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹದ ಜೀವವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಉಸಿರಾಟ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಹೊರಬರುವ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ದೇಹದ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದೋಚ್ಚಾರ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಸ್ಥೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮನ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಪ್ರಜಾಯತೇ ಮಹಾತೀವ್ರಾ ಬಲರೋಧಂ ಕರೋತಿ ಸಃ ।
ಯಥಾ ರಜ್ಜ್ವಾ ಪ್ರಬದ್ಧಸ್ತು ದಾರು ಕೀಲಧರಃ ಸ್ಥಿತಃ ॥ 41 ॥
ತಥಾ ಚಾತ್ಮಾಸು ಸಂಲಗ್ನಃ ಪ್ರಾಣವಾಯುರ್ ನ ಸಂಶಯಃ ।
ಅಂತರಾತ್ಮಪ್ರಸಕ್ತಸ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುಃ ಶುಭಾನನೇ ॥ 42 ॥
ಬುದ್ಧಿವದ್ರೋಹಿತೋ ಭದ್ರೇ ಅಂತರಾತ್ಮಾ ಪ್ರಧಾವತಿ ।
ಪೂರ್ವಜನ್ಮಾರ್ಜಿತಾನ್ ವಾಸಾನ್ ಸ್ಮೃತ್ವಾ ತತ್ರ ಪ್ರಧಾವತಿ ॥ 43 ॥
ತತ್ರ ಸಂಸ್ಥೋ ಮಹಾಪ್ರಾಜ್ಞಃ ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾ ರಮತೇ ಪುನಃ ।
ಏವಂ ನಾನಾವಿಧಾನ್ ಸ್ವಪ್ನಾನ್ ಅಂತರಾತ್ಮಾ ಪ್ರಪಶ್ಯತಿ ॥ 44 ॥
ಉತ್ತಮಾನ್ಶ್ಚ ವಿರುದ್ಧಾನ್ಶ್ಚ ಕರ್ಮಯುಕ್ತಾನ್ ಪ್ರಪಶ್ಯತಿ ।
ಗಿರೀಂಸ್ತಥಾ ಸುದುರ್ಗಾಂಶ್ಚ ಉಚ್ಚಾವಚಾನ್ ಪ್ರಪಶ್ಯತಿ ॥ 45 ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ – ಭೂಮಿಖಂಡ – ಅಧ್ಯಾಯ -120

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗ್ಗದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಮರದ ತುಂಡಿನಂತೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತನಾಗಿ ಅಂತರಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತರಾತ್ಮನು ಬುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಅವುಗಳತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ವಿವಿಧ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶುಭಕರವಾದವುಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿರೋಧಭಾವದವುಗಳನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಪರ್ವತಗಳು, ದುರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ–ತಳವಾದ ಅನೇಕ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂತರಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಚಲನವಲನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಚಿತ್ರ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಶ್ಲೋಕವು ಪರ್ವತಗಳು, ದುರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ–ತಳ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಸ್ವಪ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಇವು ಎಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಜೀವಿಯ ಒಳಗಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ.*

ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಸ್ವಪ್ನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತರಾತ್ಮನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ತತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ಕೇವಲ ಈ ಜನ್ಮದ ಫಲವಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಮೆದುಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾಗಿರುವ ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿ ಅನೇಕ ವಿಚಿತ್ರ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳು, ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು, ಸ್ಮೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನಗಳ ನಡುವಿನ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಸ್ವಭಾವ, ದೋಷಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಫಲಸೂಚನೆ

ತದೇವ ವಾತಿಕಂ ವಿದ್ಧಿ ಕಫವತ್ತದ್ವದಾಮ್ಯಹಂ ।
ಜಲಂ ನದೀಂ ತಡಾಗಂ ಚ ಪಯಃಸ್ಥಾನಾನಿ ಪಶ್ಯತಿ ॥ 46 ॥
ಅಗ್ನಿಂ ಚ ಪಶ್ಯತೇ ದೇವಿ ಬಹುಕಾಂಚನಮುತ್ತಮಂ ।
ತದೇವ ಪೈತ್ತಿಕಂ ವಿದ್ಧಿ ಭಾವ್ಯಂ ಚೈವ ವದಾಮ್ಯಹಂ ॥ 47 ॥
ಪ್ರಭಾತೇ ದೃಶ್ಯತೇ ಸ್ವಪ್ನೋ ಭವ್ಯೋ ವಾಭವ್ಯ ಏವ ಚ ।
ಕರ್ಮಯುಕ್ತೋ ವರಾರೋಹೇ ಲಾಭಾಲಾಭಪ್ರಕಾಶಕಃ ॥ 48 ॥
ಸ್ವಪ್ನಸ್ಯಾಪಿ ಅವಸ್ಥಾ ಮೇ ಕಥಿತಾ ವರವರ್ಣಿನಿ ।
ತದ್ಭಾವ್ಯಂ ಚ ವರಾರೋಹೇ ವಿಷ್ಣೋಶ್ಚೈವ ಭವಿಷ್ಯತಿ ॥ 49 ॥
ತನ್ನಿಮಿತ್ತಂ ತ್ವಯಾ ದೃಷ್ಟೋ ದುಃಸ್ವಪ್ನಃ ಸ ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಿತಃ ॥ 50 ॥

ಪದ್ಮಪುರಾಣ – ಭೂಮಿಖಂಡ – ಅಧ್ಯಾಯ -120

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಕೆಲವು ಸ್ವಪ್ನಗಳು ದೇಹದ ವಾತದೋಷದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀರು, ನದಿಗಳು, ಕೆರೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಜಲಸ್ಥಳಗಳು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಗ್ನಿ ಅಥವಾ ಚಿನ್ನದಂತಹ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ; ಇದು ಪಿತ್ತದೋಷದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶುಭಕರವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಶುಭಕರವಾಗಿರಬಹುದು. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಲಾಭ ಅಥವಾ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ವಿಶೇಷ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸ್ವಪ್ನಗಳ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಎಂಬ ದೋಷಗಳ ಅಸಮತೋಲನವು ಸ್ವಪ್ನಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ವಾತದೋಷ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರು, ನದಿಗಳು ಅಥವಾ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಪಿತ್ತದೋಷ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಗ್ನಿ, ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಚಿನ್ನದಂತಹ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸ್ವಪ್ನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶ್ಲೋಕವು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಭಾತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಲಾಭ ಅಥವಾ ನಷ್ಟದ ಸೂಚನೆಗಳಂತೆ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು.

ಇದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಕೇವಲ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಅಂತರಾತ್ಮನ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣವಾಗಿವೆ. ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಚಿತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.*

ಕೆಲವು ಸ್ವಪ್ನಗಳು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ; ಕೆಲವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ; ಮತ್ತಾವುವೋ ಕರ್ಮಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯಾನಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ದಿನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡು ಸ್ವಪ್ನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಜೈವಿಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮತೋಲನಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಸ್ವಪ್ನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೇಹಾತ್ಮಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ದೇಹವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ, ಬ್ರಹ್ಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡಿಗೆಯಿಟ್ಟ, ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಯಜ್ಞಮಂಟಪ

ಬ್ರಹ್ಮೆಜ್ಞಾನಮಿದಂ ದೇಹಂ ಯತ್ತ್ವಹಂ ಪರಿಕೀರ್ತಯೇ |

ಪದ್ಮಪುರಾಣ 128-86

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ನಾನು 'ದೇಹ' ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಈ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ." ಅಂದರೆ - ದೇಹವೂ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದಲೇ ನಿರ್ಣೀತ, ಪ್ರಾಣವೂ ಅವನ ಶಕ್ತಿ, ಚೇತನವೂ ಅವನ ಪ್ರಕಾಶ.

ವಿವರಣೆ:- "ಈ ದೇಹವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ, ಬ್ರಹ್ಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡಿಗೆಯಿಟ್ಟ, ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಯಜ್ಞಮಂಟಪ. ನಾನು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀವವಲ್ಲ; ಈ ದೇಹವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಪ್ರತಿಫಲ - ಅದು ಉಸಿರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವೇದಮಾತೆಯ ಸ್ವರ."…. "ದೇಹೋ ಬ್ರಹ್ಮಮಯಃ, ಪ್ರಾಣೋ ದೇವಶಕ್ತಿಃ, ಮನಃ ಶಾಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮ."…… "ನನ್ನ ದೇಹವೆಂದು ನಾನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಮಾಯೆಯ ಕವಚವಲ್ಲ, ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ನಿಂತಿರುವ ದಿವ್ಯ ಯಂತ್ರ. ನನ್ನ ಉಸಿರು ಪ್ರಾಣಬ್ರಹ್ಮ, ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ನಾದವೇ ವೇದಸತ್ಯ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯೋ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ." …… "ನನ್ನ ದೇಹವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ; ನನ್ನ ಉಸಿರೇ ದೇವನ ಪ್ರಾಣಧ್ವನಿ; ನನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ ಆಕಾಶದ ಮೌನ. ಈ ಸರ್ವತ್ರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ - ನಾನು ವ್ಯಾಸಮುನಿಯ ನಾದದಂತೆ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯದ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ."

ಅಧ್ಯಾಯ-20
ಮಹಾಭಾರತ

ಇಂದ್ರಿಯ-ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಂದ ಜಯಿಸಬಹುದಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಏಕಾದಶವಿಕಾರಾತ್ಮಾ ಕಲಾಸಮಾರಸಮ್ಭೃತಃ |
ಮೂರ್ತಿಮನ್ತಂ ಹಿ ತಂ ವಿದ್ಧಿ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಗಜಿತಾತ್ಮಕಮ್

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-18

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜೀವಾತ್ಮನು ಹನ್ನೊಂದು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕಲಾಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಆದರೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಜಯಿಸಿ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಹನ್ನೊಂದು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹನ್ನೊಂದು ವಿಕಾರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮಾನವನು ಲೋಕಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸೇರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಅನೇಕ "ಕಲಾ"ಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ, ಚಿಂತನೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ಸಂಕಲ್ಪ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಕಲಾಶಕ್ತಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ. ಜೀವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಏಕಾದಶ ವಿಕಾರ" ಎನ್ನುವುದು ಇಂದ್ರಿಯ-ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅವನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ – ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸೀಮಿತನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜೀವನು ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮುಂತಾದ ಹನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ (ಲಿಂಗಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ) ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಷೋಡಶಕಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಮೂರ್ತ-ವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥೂಲದೇಹಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. (ನಿತ್ಯನೂ, ಯೋಗದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವನೂ ಆದ ಶುದ್ಧಾತ್ಮನೇ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮೂರ್ತರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ಯೋಗಬಲದಿಂದ ಜಯಿಸಲ್ಪಡುವ ಆತ್ಮನೆಂದು ನೀನು ತಿಳಿಯುವವನಾಗು. ಜೀವವು ಪ್ರಾಣಾದಿಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾದುದು.)*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೇರಿ ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲವು ಹೊರಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ "ಚೇತನ ಅನುಭವ" ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಮಾತ್ರ; ಆದರೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಜೀವ ತುಂಬುವ ಮೂಲಪ್ರಕಾಶವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹರೂಪ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗಿನ ಜೀವಾಗ್ನಿ – ಯೋಗದಿಂದ ಅರಿಯುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ತಸ್ಮಿನ್ಯಹ್ ಸಂಸ್ಥಿತೋ ಹ್ಯಗ್ನಿರ್ನಿತ್ಯಂ ಸ್ಥಾಲ್ಯಾಮಿವಾಹಿತಃ।
ಆತ್ಮಾನಂ ತಂ ವಿಜಾನೀಹಿ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಗಜಿತಾತ್ಮಕಮ್॥

ಮಹಾಭಾರತ – ವನಪರ್ವ - (213-19)

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹಾಗೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಗ್ನಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉರಿಯುವಂತೆ, ಈ ದೇಹದೊಳಗೆ ಜೀವಸ್ವರೂಪವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಸದಾ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಬಹುದಾದ ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಸುಂದರ ಉಪಮಾನದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಗ್ನಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಅದರೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗೆ ಜೀವಚೈತನ್ಯ ಸದಾ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಒಂದು ಸಾಧನ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯಂತಿದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಚನೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಯೋಗಸಾಧನೆ ಅಗತ್ಯ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಂತಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಈ ಜೀವಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಾಗ್ನಿಯ ತತ್ವವನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ದೇಹವು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ಶಾಶ್ವತ. ಪಾತ್ರೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿದೆ. ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣವು ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮವು ಅವುಗಳಿಗೂ ಅತೀತ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಗ್ನಿಯು ಉರಿಯುವಂತೆ, ಈ ಷೋಡಶಕಲಾ ಸಮುದಾಯವೆಂಬ ಶರೀರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಯು ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಜಯಿಸಲ್ಪಡುವ ಅದನ್ನೇ ಆತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಯುವವನಾಗು. ಮಾನವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಜೀವನದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ಸುಖವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೇತನತೆಯನ್ನು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ನರಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶದಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿಯ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸ್ಪಂದನ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನರಸಂಕೇತಗಳು ಜೀವನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ "ಜ್ಞಾನಾನುಭವ" ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. ದೇಹವು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡುವ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಷೋಡಶಕಲಾ 16 - ಪ್ರಾಣ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಪೃಥಿವೀ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಅನ್ನ, ವೀರ್ಯ, ತಪಸ್ಸು, ಮಂತ್ರ, ಕರ್ಮ, ಲೋಕ, ನಾಮ.

ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲಿನ ನೀರಿನ ಕಣದಂತೆ ಅಸಂಗನಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಆತ್ಮ

ದೇವೋ ಯಃ ಸಂಸ್ಥಿತಸ್ತಸ್ಮಿನ್ನಬ್ಬಿಂದುರಿವ ಪುಷ್ಕರೇ।
ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಂ ತಂ ವಿಜಾನೀಹಿ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಗಜಿತಾತ್ಮಕಮ್॥

ಮಹಾಭಾರತ – ವನಪರ್ವ - (213-20)

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನೀರಿನ ಹನಿಯಂತೆ, ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವನು. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಬಹುದಾದ ಆ ನಿತ್ಯಸ್ವರೂಪನನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವಾತ್ಮನ ಅಸಂಗಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನೀರಿನ ಹನಿ ಎಲೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇದ್ದರೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುವನು. ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅವನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವವನು ಅಲ್ಲ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಭಾಗಗಳು. ಆತ್ಮವು ಅವುಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು "ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ

ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಈ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾನೇ ಒಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿ ಅವುಗಳ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ತಾವರೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲಿನ ನೀರಿನ ಹನಿಯಂತೆ ಅಸಂಗನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ದಾರಿ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಯಾವ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖ, ದುಃಖ, ಲಾಭ, ನಷ್ಟ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನುಭವಗಳು. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನುಭವಗಳು – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅದರ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಾವರೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಕಣದಂತೆ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೂ, ನಿತ್ಯನೂ ಆದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹದಿನಾರು ಕಲೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದಾನೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಈ ಹದಿನಾರು ಕಲೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದಿಂದ ಆತ್ಮೋದಯ ಹೊಂದಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ಅನುಭವವನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನರಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ವಿವಿಧ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ "ಜಾಗೃತಿ" ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ವಿಷಯ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ "ಮೆಟಾ-ಅವೇರ್‌ನೆಸ್" ಅಥವಾ "ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ" ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರದಿಂದ ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಇದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಆತ್ಮ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅನುಭವಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವ ಚೇತನದ ಆಳವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾಮವೆಂಬ ಎದುರಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕು

ಓಂ ತಸ್ಮಾತ್ತ್ವಮಿಂದ್ರಯಾಣ್ಯಾದೌ ನಿಯಮ್ಯ ಭರತರ್ಷಭ |
ಪಾಪ್ಮಾನಂ ಪ್ರಜಹಿ ಹ್ಯೇನಂ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನನಾಶನಮ್ ॥ 41
ಓಂ ಏವಂ ಬುದ್ಧೇಃ ಪರಂ ಬುದ್ಧ್ವಾ ಸಂಸ್ತಭ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಾ |
ಜಹಿ ಶತ್ರುಮ್ ಮಹಾಬಾಹೋ ಕಾಮರೂಪಹಂ ದುರಾಸದಮ್ || 43

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -27

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಆದುದರಿಂದ ಎಲೈ ಭರತರ್ಷಭನೇ! ನೀನು ಮೊದಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಈ ಪಾಪಿಯನ್ನು ಕಿತೊಗೆದುಬಿಡು. ಮಹಾಬಾಹುವೇ! ಹೀಗೆ ಬುದ್ದಿಗಿಂತಲೂ*

ಹೆಚ್ಚಿನವನಾಗಿರುವ ಆತ್ಮ ವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮವನ್ನು ಆತ್ಮದಿಂದ ಸ್ತಂಭನಮಾಡಿ ಕಾಮವೆಂಬ ಎದುರಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನಂ ಎಂದರೆ, ಸರಿಯೇ-ತಪ್ಪೇ ಎಂದು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಜ್ಞಾನಂ ಎಂದರೆ ಈ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಲೂ ಆಚಾರ್ಯರಿಂದಲೂ ಆತ್ಮನೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಇಂತಹುದೆಂದು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಾಮವೈರಿಯ ದಮನಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಉಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ಈ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯಕೊಟ್ಟವರನ್ನು ನೀನು ನಿನ್ನ ಹತೋಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೋ. ಕಳ್ಳರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಕಳ್ಳರಿಗೆ ಆಶ್ರಯಕೊಟ್ಟವನನ್ನಾದರೂ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಕಳ್ಳರು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲದೇ ಓಡಿ ಹೋಗುವರಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲ ಅನಂಗನಾದ ಕಾಮನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಮನಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಿತ್ತವರನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮನು ಆಶ್ರಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಲ್ಲವೇ? ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ನೀನು ನಿನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜ್ಞಾನ- ವಿಜ್ಞಾನನಾಶಕನಾದ ಪಾಪಿಷ್ಠನಾದ ಈ ಕಾಮನನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಮನೆಗಳಿಂದ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಅಧಮ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದು ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು-ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ದುರ್ಧರ್ಷನಾದ ಕಾಮವೆಂಬ ಶತ್ರುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸು-ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ.

ಕಾಮವು ಅತ್ಯಂತದುರ್ಜಯ. ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ ಇದರ ಕಾಟವು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಕಾಮರೂಪಂ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಬಂದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳನ್ನು ತಾಳುವ-ಎಂದೂ ಅರ್ಥಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಮನು ರಾಕ್ಷಸರಂತೆ ನಾನಾ ರೂಪಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಲ್ಲನು. ಒಂದು ರೂಪವನ್ನು ಹೊರಗಟ್ಟಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ನುಸುಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಕೊಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಕಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಯಮ ಯಾತನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅವನ ಅಡಿಯಾಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಅವನು ಮಹಾಪ್ರತಾಪಶಾಲೀ. ದುರಾಸದನಾದ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಧಿಷ್ಠಾನ ಹೊಂದಿರುವ, ಕಾಮರೂಪನಾದ ಶತ್ರುವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀರಂಗಮಹಾಗುರುಗಳು ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಜ್ಞಾನದ ವಿಕಾಸವೇ ವಿಜ್ಞಾನ. ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿಕಾರ ತೊಲಗಿದಾಗ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೊರಟಾಗ ಜ್ಞಾನ. ಜ್ಞಾನವು ವಿಕಾಸವಾಗಿ ಅವರೋಹಣ (ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣ) ಕ್ರಮದಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿಕಾಸಗೊಂಡ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ವಿಜ್ಞಾನ ರೂಪವಾದುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡರೆ ಮಾರಕವಸ್ತುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿ ನಿಂತರೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ತಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. (ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ).

ಆತ್ಮವು ಕಾಮಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ದೇಹವೇ ತಾನೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯುಂಟಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ

ಓಂ ಧೂಮೇನಾವ್ರಿಯತೇ ವಹ್ನಿರ್ಯಥಾದರ್ಶೋ ಮಲೇನ ಚ |
ಯಥೋಲ್ಬೇಣಾವೃತೋ ಗರ್ಭಸ್ತಥಾ ತೇನೇದಮಾವೃತಮ್ || 38

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬೆಂಕಿಯು ಹೊಗೆಯಿಂದಲೂ, ಕನ್ನಡಿಯು ಕೊಳೆಯಿಂದಲೂ, ಗರ್ಭವು ಜರಾಯುವಿನಿಂದಲೂ (ಮೇಲುಪೊರೆಯಿಂದಲೂ) ಹೇಗೆ ಆವರಿಸಲ್ಪಟಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಇದು (ಆತ್ಮವು) ಕಾಮದಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಬೆಂಕಿಯು ಉರಿಯುವಾಗ ಹೊಗೆಯು ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲೆ ಧೂಳು ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಜರಾಯುವಿನಿಂದ ಗರ್ಭವು ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವು ಕಾಮದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರದವರಿಗೆ ಈ ಕಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವ ಮನುಷ್ಯನೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾಮನೆಯು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಬಹುದು : ರಾಜಸವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತಾಮಸವಾಗಬಹುದು. ಗುಣಾತೀತ-ನಾಗುವವರೆಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಗುಣಸಂಬಂಧವಾದ ಕಾಮವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನೂ ಸಹ ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಾತ್ವಿಕಕಾಮ : *ಇದು ಅಗ್ನಿಯ ಮೇಲಿನ ಹೊಗೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊಗೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅಗ್ನಿಯು ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕಕಾಮನಿಗೆ ಜ್ಞಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಸುಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಗೆಯು ಚಂಚಲ-ವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಮದ ಆವರಣವು ಬಹುಬೇಗ ದೂರಸರಿದು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.*

ರಾಜಸಕಾಮ : ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲಿನ ಧೂಳಿನಂತಿದೆ. ಧೂಳಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮುಖವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಧೂಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ರಾಜಸ ಕಾಮವುಳ್ಳವನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾಮಸಕಾಮ : *ಜರಾಯುವು ಗರ್ಭವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 9 – 10 ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಮಸಕಾಮವು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳವರೆಗೂ ದೇಹಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕದಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕಜನ್ಮಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಅದು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿ ಜೀವನು ತಾಮಸ-ರಾಜಸ-ಸಾತ್ವಿಕಗುಣಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ದಾಟಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕ-ರಾಜಸ-ತಾಮಸಗುಣಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.*

ಜ್ಞಾನಿಗೆ ನಿತ್ಯವೈರಿಯಾದುದು ಕಾಮ. ಅಂತೆಯೇ ಕಾಮಿಗೆ ನಿತ್ಯ ವೈರಿಯಾದುದೂ ಜ್ಞಾನವೆಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಾಮವು ದುಷ್ಪೂರವಾದುದು. (ದುಷ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನದ್ದು) ಕಾಮವೆಂಬ ಕೊಳಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಅದು ತುಂಬುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಹಾಶನ (ಮಾಯಾ ಕೃತ್ಯವದು) ಅದು. ಹೊಟ್ಟೇಬಾಕ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಕು-ಬೇಕು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತಾಕಾರನಾದ ಕಾಮಾಸುರನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜ್ಞಾನವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿದೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕಾಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ವರ್ತಕರು ತಮ್ಮ ದಿನಸಿ ಮಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಬರದಿರಲಿ-ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಬರುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಪುರಿಯನ್ನೋ-ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನೋ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಬಂದು ಅದನ್ನೇ ತಿಂದು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದುವು. ದಿನಸಿ ಇದ್ದ ಉಗ್ರಾಣದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಆತ್ಮ ವಸ್ತುವಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳು ಬಿದ್ದಿವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಆತ್ಮ ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗೆ ಕಣ್ಣೆತ್ತಿಯೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಉಪ ಭೋಗಿಸುತ್ತಾ ಮೆರೆಯುತ್ತಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ-"ಆತ್ಮವಸ್ತು ಎಂಬುದು ಒಂದಿದೆ' ಎಂಬ ಅರಿವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾಮವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಅದು ತೃಪ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೂ ಸಾಕು ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಾದಿ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಗೆ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಗಳಿಸಿದರೂ ಬ್ರಹದಿಪದವಿಗಳು ಬೇಕೆಂಬ

ಆಸೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯವಾದುವುಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಪಾಚಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರಿಮಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಣ್ಣು (ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವು) ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ನಾಲಿಗೆಯು (ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವು ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಕಾಮನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇಕ್ಷಣದಲ್ಲಾಗುವ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಬುದ್ಧಿಯು, ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಕಿಸಯಲ್ಲಿ ಕಾಸು ಎಷ್ಟಿದೆ?-ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ತರ್ಕಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ (ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ) ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ತರ್ಕವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. "ಹಣತಂದಿದ್ದು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ? ಯಾವುದಕ್ಕೆ ವೆಚ್ಚಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?' ಆದರೆ. ಅದರ ತರ್ಕವೇನೂ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಿಂದೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯೂ ಸೇರಿ ಕಾಮವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನು ತರ್ಕಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೇ ಆಗಬೇಕಾದರೂ ಈ ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಐದು-ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಐದು), ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆದೇ ತೀರಬೇಕು. ಕಾಮಕ್ಕೆ ಇವುಗಳೇ ವಾಸಸ್ಥಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಕಾಮವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಕಾಮದ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಮದ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಮಾವು ಈ ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಆತ್ಮನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿನಡೆಸಿ ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಮೋಹಗೊಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆತ್ಮನಿಗೆ ತಾನಾರೆಂಬ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಈ ಕಾಮವು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಾಮದ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ದೇಹವೇ ತಾನೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯುಂಟಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಿತ್ಯವೈರಿಯಾದ ಕಾಮವನ್ನು ವಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಆಶ್ರಯ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಶ್ರಯವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡಿದರೆ ಶತ್ರುವು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಭಗವಂತ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬಗ್ಗೆ

ಭೂಮಿರಾಪೋಅನಲೋ ವಾಯುಃ ಖಂ ಮನೋ ಬುದ್ಧಿರೇವ ಚ ।
ಅಹಂಕಾರ ಇತೀಯಂ ಮೇ ಭಿನ್ನಾ ಪ್ರಕೃತಿರಷ್ಟಧಾ || 4
ಅಪರೇಯಮಿತಸ್ತ್ವನ್ಯಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂ ವಿದ್ಧಿ ಮೇ ಪರಾಮ್ ।
ಜೀವಭೂತಾಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಯಯೇದಂ ಧಾರ್ಯತೇ ಜಗತ್ ॥ 5

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -29

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನನಗೆ ಅಧೀನವಾದ ಜಡಪ್ರಕೃತಿಯು ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಎಂದು ಎಂಟು ರೀತಿಯ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಲೈ ಮಹಾಬಾಹುವೇ, ನನಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಜೀವರ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನಾಗು.

ಜರಾಮರಣಮೋಕ್ಷಾಯ ಮಾಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಯತಂತಿ ಯೇ |
ತೇ ಬ್ರಹ್ಮ ತದ್ವಿದುಃ ಕೃತ್ಸ್ನ ಮಧ್ಯಾತ್ಮಂ ಕರ್ಮ ಚಾಖಿಲಮ್ || 29

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -29

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನನ್ನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಯಾರು ಮುಪ್ಪು ಸಾವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಆ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಧಿಭೂತಾಧಿದೈವಂ ಮಾಂ ಸಾಧಿಯಜ್ಞಂ ಚ ಯೇ ವಿದುಃ ।
ಪ್ರಯಾಣಕಾಲೇಅಪಿ ಚ ಮಾಂ ತೇ ವಿದುರ್ಯುಕ್ತಚೇತಸಃ || 30

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -29

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಪ್ರಯಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಧಿಭೂತ, ಅಧಿದೈವ ಮತ್ತು ಅಧಿಯಜ್ಞಗಳಿಂದ ಸಹಿತನಾದ ನನ್ನನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವವನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆಯೋ, ಯೋಗಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಜೀವ. ಅವನನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅವನ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವರಿಗೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆದಿಕಾಲೀನವಾದ ಸೃಷ್ಟಿ ವ್ಯಾಪಾರವು ಕರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎಲೈ ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನೇ, ದೇಹವು ನಾಶವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಕ್ಷರ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯವಾದ ಜೀವರ ದೇಹವು ಅಧಿಭೂತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಧಿಭೂತ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಯಜ್ಞಾದಿಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದೇವಸಂಬಂಧಿಯಾದ ಜೀವನೇ ಅಧಿದೈವತ. ಸರ್ವಯಜ್ಞಭೋಕ್ತೃವಾದುದರಿಂದ ಯಜ್ಞಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದರಿಂದ ನಾನೇ ಅಧಿಯಜ್ಞ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನಾದವನು.

ಪ್ರಯಾಣಕಾಲೇ ಮನಸಾ ಅಚಲೇನ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಯುಕ್ತೋ ಯೋಗಬಲೇನ ಚೈವ |
ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರಾಣಮಾವೇಶ್ಯ ಸಮ್ಯಕ್ ಸ ತಂ ಪರಂ ಪುರುಷಮುಪೈತಿ ದಿವ್ಯಮ್ || 10

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -30

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಅನಾದಿನಿತ್ಯನೂ, ಸರ್ವನಿಯಾಮಕನೂ, ಅಣುವಿಗಿಂತ ಅಣುವಾದವನೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸುವವನೂ, ತರ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಲುಕದವನೂ ಉದಯಿಸುವ ಸೂರ್ಯನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನೂ, ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದವನೂ ಆದ ಅವನನ್ನು ಸಮಾದಿ ಧ್ಯಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವನು ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಯೋಗಬಲದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಸಮಾಧಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನು ಆ ದಿವ್ಯನಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಪುರುಷನನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಸರ್ವದ್ವಾರಾಣಿ ಸಂಯಮ್ಯ ಮನೋ ಹೃದಿ ನಿರುಧ್ಯ ಚ ।
ಮೂರ್ಧ್ನ್ಯಾ ಧಾಯಾತ್ಮನ: ಪ್ರಾಣಮಾಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗಧಾರಣಾಮ್ ॥ 12
ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವ್ಯಾಹರನ್ ಮಾಮನುಸ್ಮರನ್ ।
ಯಃ ಪ್ರಯಾತಿ ತ್ಯಜನ್ ದೇಹಂ ಸ ಯಾತಿ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್ ॥13

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -30

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲ ದ್ವಾರಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರ್ವಸಂಹಾರಕನಾದುದರಿಂದ ಹೃದ್ ನಾಮಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಶಿರಸಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಯೋಗಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಓಂಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ, ಓಂಕಾರ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನಾದ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಸಮಾಧಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವನು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

वೇದೇಷು ಯಜ್ಞೇಷು ತಪಃಸು ಚೈವ ದಾನೇಷು ಯತ್ಪುಣ್ಯಫಲಂ ಪ್ರದಿಷ್ಟಮ್ |
ಅತ್ಯೇತಿ ತತ್ಸರ್ವಮಿದಂ ವಿದಿತ್ವಾ ಯೋಗೀ ಪರಂ ಸ್ಥಾನಮುಪೈತಿ ಚಾದ್ಯಮ್ || 28

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -30

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ, ತಪಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪುಣ್ಯಫಲವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ ಯೋಗಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಯೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ, ಭಗವಂತನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ತಮೇತಂ ವೇದಾನುವಚನೇನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾ ವಿವಿದಿಷನ್ತಿ ಯಜ್ಞೇನ
ದಾನೇನ ತಪಸಾಅನಾಶಕೇನ ಏತಮೇವ ವಿದಿತ್ವಾ ಮುನಿರ್ಭವತಿ ॥

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನ್ಯಾಸಮಂಜರಿ – 4-4-22

ಭಾವಾರ್ಥ : ಆ ಈತನನ್ನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ವೇದಾನುವಚನದಿಂದಲೂ ಯಜ್ಞ ದಿಂದಲೂ ದಾನದಿಂದಲೂ ಅನಾಶಕವೆಂಬ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವರು. ಈತನನ್ನೇ ಅರಿತುಕೊಂಡವನು ಮುನಿಯಾಗುವನು. (ಯಜ್ಞ: ದಾನ-ತಪಸ್ಸುಗಳೆಂಬಿವು ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವದಕ್ಕೆ ಬಹಿರಂಗಸಾಧನಗಳು. ಬ್ರಹ್ಮ ವನು ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವವರೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು. ಇಂತ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಶೇಷಗಳಿಂದ ವೇದ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವರು ಎಂದಭಿಪ್ರಾಯ.)

ಶ್ರೇಯೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಮಭ್ಯಾಸಾದ್ ಜ್ಞಾನಾದ್ ಧ್ಯಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ।
ಧ್ಯಾನಾತ್ ಕರ್ಮಫಲತ್ಯಾಗಸ್ತ್ಯಾಗಾತ್ ಶಾಂತಿರನಂತರಮ್ || 12

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -34

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೇವಲ ಅರ್ಥಾನುಸಂಧಾನ ರಹಿತವಾದ ವೇದಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ ಅರ್ಥಜ್ಞಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಧ್ಯಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕರ್ಮಫಲಗಳ ಪರಿತ್ಯಾಗವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಅಂತಹ ಪರಿತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬುದ್ಧಿಯು ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ, ಅಹಂಕಾರ-ಮಮಕಾರಗಳನ್ನು ತೊರೆದು, ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನನಾಗಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಲಭ್ಯವಾದುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ನಿಶ್ಚಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಜಿತಮನಸ್ಸುಳ್ಳ, ಸತತವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮನೋಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅರ್ಚಿಸು. ಯಾವನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಲೋಕವು ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವನು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಹರ್ಷ-ಕ್ರೋಧ-ಭಯ-ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆಯೋ ಅಂತೆ ಇರು. ಬಹಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ಶುಚಿಯೂ, ದಕ್ಷನೂ, ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತ ರಹಿತನೂ, ವ್ಯಥೆಯಿಲ್ಲದವನೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಮ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದವನೂ ಆಗು. ಯಾವನು ಸುಖ ಸಾಧನವು ಒದಗಿದಾಗ ಹರ್ಷ ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ದುಃಖ ಸಾಧನವು ಒದಗಿದಾಗ ದ್ವೇಷ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಶೋಕ ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಏನನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಕಾಮ್ಯವಾದ ಶುಭವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಶುಭವನ್ನು ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗು. ಶತ್ರು-ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿದ್ದು, ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಾಪಮಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಶೀತೋಷ್ಣ ಸುಖ-ದುಃಖಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮನಾಗಿದ್ದು ವಿಷಯದ ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಹೊಂದದವನಾಗಿ ನಿಂದಾಸ್ತುತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನನಾಗಿದ್ದು ಮೌನಿಯಾಗಿ ಅ

ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಒದಗಿದುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ತನಗೆ ಆಶ್ರಯನೆಂದು ತಿಳಿದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯನಾಗು.

ಧ್ಯಾನೇನಾತ್ಮನಿ ಪಶ್ಯಂತಿ ಕೇಚಿದಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಾ ।
ಅನ್ಯೇ ಸಾಂಖ್ಯೇನ ಯೋಗೇನ ಕರ್ಮಯೋಗೇನ ಚಾಪರೇ || 25

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -35

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನಯೋಗದಿಂದಲೂ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕರ್ಮಯೋಗದಿಂದಲೂ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಯಾವನು ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ತನ್ನ ಗುಣಗಳಿಂದ ನ್ಯೂನಾಧಿಕ ಭಾವವು ಇಲ್ಲದವನೆಂದು ಮತ್ತು ವಿನಾಶವನ್ನು ಹೊಂದುವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅವನು ವಿನಾಶವಿಲ್ಲದವನು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವನು. ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬ ಸೂರ್ಯನು ಈ ಸಮಸ್ತವಾದ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಅದರಂತೆ, ಕ್ಷೇತ್ರ ನಿಯಾಮಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಮಸ್ತವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯತಂತೋ ಯೋಗಿನಶ್ಚೈನಂ ಪಶ್ಯಂತ್ಯಾತ್ಮನ್ಯವಸ್ಥಿತಮ್ ।
ಯತಂತೋಽಪ್ಯಕೃತಾತ್ಮಾನೋ ನೈನಂ ಪಶ್ಯಂತ್ಯಚೇತಸಃ || 11

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -37

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಅವಸ್ಥಿತನಾದ ಈ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮನೋನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದ, ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಅ ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಇವನನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

ತಸ್ಯ ಯಜುರೇವ ಶಿರಃ ! ಋಗ್ದಕ್ಷಿಣಃ ಪಕ್ಷಃ | ಸಾಮೋತ್ತರಃ ಪಕ್ಷಃ |

—ತೈ.ಉ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಶಿರಸ್ಸು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಂಗವಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯಜುರ್ವೇದವು ಉಳಿದೆರಡು ವೇದಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸೂರ್ಯದೇವನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋಗ್ವೇದದ ಬಲದಿಂದಲೂ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಜುರ್ವೇದದ ಬಲದಿಂದಲೂ, ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮವೇದದ ಬಲದಿಂದಲೂ ಇರುತ್ತಾನೆಂದೂ ಮೂರು ವೇದಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಲೇ ಅವನು ಇರುವನೆಂದೂ ಶ್ರುತಿಯು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮೂರು ವೇದಗಳಿಗೂ ಸಮನಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಋಗ್ವೇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರವೂ, ಯಜುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಹೃದಯವೂ, ಸಾಮವೇದಕ್ಕೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯವೂ ಸ್ಥಾನ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂರು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಸ್ಥಾನವಾದ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯೊಳಗೆ, ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೂರು ವೇದಗಳಿಗೂ ಏಕರೀತಿಯ ಪ್ರಾಶಸ್ತವನ್ನೇ ನಾವು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರವು ಎರಡು; ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಸ್ಥೂಲವು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಕೈಕಾಲುಗಳುಳ್ಳ ಶರೀರ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವೆಂದರೆ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು, ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು : ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ. ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು : ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ. ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು : ವಾಕ್, ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ಪಾಯು, ಉಪಸ್ಥ; ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು--ಈ ಹದಿನೇಳು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ

ಶರೀರ(ಲಿಂಗಶರೀರ) ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ-ಪಾಪಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಂಸ್ಕಾರವು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪುಣ್ಯ-ಪಾಪಗಳ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧನ ಸ್ಥೂಲಶರೀರ.

ಏಷೋಽಅನುರ್ ಆತ್ಮಾ ಚೇತಸ ವೇದಿತವ್ಯೋ ಯಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರಾಣಃ ಪಂಚಧಾಃ ಸಂವಿವೇಶಃ
ಪ್ರಾಣೈಃ ಚಿತ್ತಂ ಸರ್ವಂ ಓತಂ ಪ್ರಜಾನಾಂ ವಿಶ್ವತತ್ಮಾ ಯಸ್ಮಿನ್ ವಿಶ್ವಾದಃ

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ತು (3.1.9)

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಆತ್ಮವು ಪರಮಾಣು ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರಮಾಣು ಆತ್ಮವು ಐದು ವಿಧದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ) ತೇಲುತ್ತದೆ, ಹೃದಯದೊಳಗೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಐದು ವಿಧದ ಭೌತಿಕ ಗಾಳಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ , ಅದರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ."

ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಇಲ್ಲ – ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗದು

ಓಂ ನ ಜಾಯತೇ ಪ್ರಿಯತೇ ವಾ ಕದಾಚಿನ್ನಾಯಂ ಭೂತ್ವಾ ಭವಿತಾ ವಾ ನ ಭೂಯಃ |
ಅಜೋ ನಿತ್ಯಃ ಶಾಶ್ವತೋಽಅಯಂ ಪುರಾಣೋ ನ ಹನ್ಯತೇ ಹನ್ಯಮಾನೇ ಶರೀರೇ || 20

ಮಹಾಭಾರತ – ಭೀಷ್ಮಪರ್ವ - ಭಾಗವದ್ಗೀತಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -26

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ಹುಟ್ಟುವುದೂ ಇಲ್ಲ ; ಸಾಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಯಾವ ವಿಕಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಮೊದಲು ಇದ್ದು ಆಮೇಲೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದೆ ಇಲ್ಲದೇ ಅನಂತರ ಹುಟ್ಟುವವನೂ ಅಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ಅಜನೂ, (ಬ್ರಹ್ಮನು/ಏಕಾಂತನು) ನಿತ್ಯನೂ, ಶಾಶ್ವತನೂ, ಪುರಾಣನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಶರೀರವು ಹತವಾಗಿ ಬಿದ್ದುಹೋದರೂ ಆತ್ಮನು ಹತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಆರು ಭಾವವಿಕಾರಗಳು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ ವೆಂದು ಶ್ರೀ ಶಂಕರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಜಾಯತೇ (ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ), ಅಸ್ತಿ (ಇರುತ್ತದೆ), ವರ್ಧತೇ (ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ), ಪರಿಣಮತೇ (ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ), ಅಪಕ್ಷೀಯತೇ (ಸವೆಯುತ್ತದೆ), ವಿನಶ್ಯತಿ (ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ)-ಇವು ಆರು ಭಾವವಿಕಾರಗಳೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮವನ್ನು ತಾರ್ಕಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ - ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭ ಮೂಲದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ

ಇಂದ್ರಿಯೈರ್ಗೃಹ್ಯತೇ ಯದ್ಯತ್ತತ್ತದ್ವ್ಯಾಕ್ತಮಿತಿ ಸ್ಥಿತಿಃ |
ಅವಕ್ರಮಿತಿ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಲಿಙ್ಗಗ್ರಾಹ್ಯಮತೀನ್ದ್ರಿಯಮ್ ॥

ಮಹಾಭಾರತ – ಮೋಕ್ಷಧರ್ಮಪರ್ವ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತವೆಂದೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡದೇ ಅತೀಂದ್ರಿಯವಾಗಿ ಹೇತುಗಳಿಂದ (ತಾರ್ಕಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ) ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವ್ಯಕ್ತವೆಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮವು ಅವ್ಯಕ್ತ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರತಕ್ಕವನು. ಊಹೆಗಾದರೂ ಸಿಕ್ಕುವನೋ? ಯೋಚಿಸಿ ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೋ?-ಇಲ್ಲ. ಚಿಂತನೆಗೂ ಅವನು ಸಿಕ್ಕದವನು. ಏನನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು? ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಚಿಂತಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೇಳಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ನೋಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಮೂಸಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ರುಚಿನೋಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತನೆಂದಮೇಲೆ ಇವುಗಳಿಗವನು ವಿಷಯನೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಿಲುಕದಂತಹವನು. ಪರಮಪುರುಷನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗದೇ ವೇದಗಳೂ ಸಹ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು 1-2-18 :- "ಆತ್ಮವು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಯಾವುದೋ ವಸ್ತುದಿಂದ ಹುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಹುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಹುಟ್ಟದ, ಶಾಶ್ವತ, ಅಮರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದದ್ದಲ್ಲ. ದೇಹವು ನಾಶವಾದಾಗ ಅದು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ." ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತು 4—25 :- "ಆತ್ಮವು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು, ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲದದ್ದು, ಅಮರವಾದದ್ದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದದ್ದು, ಅಮರವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಭೀತವಾದದ್ದು."

ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಸನಾತನ ಪುರುಷಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವ

ಸ ಜನ್ತುಃ ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮಾ ಪುರುಷಃ ಸ ಸನಾತನಃ |
ಮನೋ ಬುದ್ಧಿರಹಙ್ಕಾರೋ ಭೂತಾನಿ ವಿಷಯಶ್ಚ ಸಃ ॥ 4

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮನು, ಅವನೇ ಸನಾತನ ಪುರುಷನು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಪಂಚಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವನಲ್ಲೇ ಸೇರಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಆಧರಿಸುವ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಆತ್ಮನೇ. ಆತ್ಮನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾಗವಲ್ಲ; ಅವನೇ ಎಲ್ಲದರ ಆಧಾರ. ಮನಸ್ಸು ಯೋಚಿಸುವುದು, ಬುದ್ಧಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವದು, ಅಹಂಕಾರ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನೀಡುವುದು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನ ಸನ್ನಿಧಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳೂ ಸಹ ಆತ್ಮನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮತ್ತು ಸನಾತನ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮಾ" ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಪದ. ಆತ್ಮನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ; ಒಂದೇ. ನಾವು ವಿಭಿನ್ನ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಭೇದ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏಕತ್ವವಿದೆ. "ಪುರುಷಃ ಸ ಸನಾತನಃ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಕಾಲಾತೀತ — ಅವನಿಗೆ ಆರಂಭವೂ ಇಲ್ಲ, ಅಂತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಪಾಧಿಗಳು; ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಈ ಭೇದವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಜೀವಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಚನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಂತರಂಗದ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ಏಕೀಕೃತ ಚೇತನ ತತ್ತ್ವದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮನು ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಸನಾತನ ಸತ್ಯವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತನೇ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಇರುವ ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮ; ಆತನೇ ಶಾಶ್ವತ, ಸನಾತನ ಪುರುಷ. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಪಂಚಭೂತಗಳು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯವಿಷಯಗಳು - ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವನಿಂದಲೇ ಪ್ರಭವಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲೇ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ - ಆತ್ಮನೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ, ಚೇತನವೂ ಅವನೇ, ಚೇತನಾತೀತನೂ ಅವನೇ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ → *ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮಾ ಪುರುಷಃ → ಸಹಸ್ರಾರಚಕ್ರದ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ, ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳೂ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತ. ಮನೋ, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ → ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಜ್ಞಾ, ವಿಶುದ್ಧ, ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಗಳು. ಭೂತಾನಿ → ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ವಿಶುದ್ಧದವರೆಗೆ ಪಂಚಭೂತ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ, ಆತ್ಮನೇ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚೇತನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲ.*

ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುವಂತೆ: "ಶರೀರಂ ಪಾಂಚಭೌತಿಕಮ್ - ಚೇತನಾ ತತ್ ಪರಮಾತ್ಮಸಂಸ್ಥಾ|" ದೇಹದ ಐದು ಭೂತಗಳ ಚೇತನಶಕ್ತಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದಲೇ ಉತ್ಸರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಂಪರೆ	***ವಿವರಣೆ***
ಶಂಕರದೃಷ್ಟಿ (ಅದ್ವೈತ)	*"ಸಃ ಸನಾತನಃ" ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮದ ಸೂಚನೆ. ಆತ್ಮನೇ ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮ — ಮನೋಬುದ್ಧ್ಯಾದಿಗಳು ಕೇವಲ ಉಪಾಧಿಗಳು. ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲ, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವು ಮಿಥ್ಯಾಪ್ರತೀತಿ.*
ರಾಮಾನುಜದೃಷ್ಟಿ (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)	*ಆತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಶೇಷರೂಪ, ಪರಮಪುರುಷನು ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮ. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅವನ ಶಕ್ತಿ (ಅಚೇತನ ಪ್ರಕಾರ).*
ಮಾಧ್ವದೃಷ್ಟಿ (ದ್ವೈತ)	*ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ವಿಷ್ಣುವೇ ಸರ್ವಭೂತಾತ್ಮ. ಜೀವ, ಮನಸ್ಸು, ಭೂತಗಳು, ವಿಷಯಗಳು ಅವನ ನಿಯೋಗದಿಂದಲೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ. ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾದರೂ ಅವನ ಅಧೀನ.*

ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಯುಕ್ತನಾದ ಆತ್ಮನೇ ಜೀವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೇ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಗೂ ಆತ್ಮನೂ ಸನಾತನಪುರುಷನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಜೀವಾತ್ಮನೀ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ, ಪಂಚಭೂತಗಳೂ ಮತ್ತು ವಿಷಯರೂಪನೂ (ಶಬ್ದ-ಸ್ಪರ್ಶ-ರೂಪ-ರಸ-ಗಂಧರೂಪನೂ) ಆಗಿದ್ದಾನೆ.

ಪಾಪರಹಿತರಾದವರು ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವರು.

ಜ್ಞಾನಮುತ್ಪದ್ಯತೇ ಪುಂಸಾಂ ಕ್ಷಯಾತ್ಪಾಪಸ್ಯ ಕರ್ಮಣಃ |
ಯಥಾದರ್ಶತಲೇ ಪ್ರಖ್ಯೇ ಪಶ್ಯತ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಿ ||

ಮಹಾಭಾರತದ – ಮೋಕ್ಷಧರ್ಮಪರ್ವ – 204-8

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಪಾಪಕರ್ಮಗಳು ಕ್ಷಯವಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕನ್ನಡಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. (ಜನರಿಗೆ ಪಾಪಕರ್ಮವು ಸವೆಯುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕನ್ನಡಿಯ ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಪಾಪರಹಿತರಾದವರು ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವರು.)*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಪಾಪಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಪವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ತಪ್ಪು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲ, ಅದು ಅಜ್ಞಾನ, ಅಹಂಕಾರ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಲಿನತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿ ಉದಾಹರಣೆಯು ಬಹಳ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ—ಕನ್ನಡಿ ಮಲಿನವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಮೂಡರನ್ನು ಆತ್ಮಾನಾತ್ಮ ವಿವೇಕವುಳ್ಳವನು ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಅವನು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಹಾದಿಗೆ ಅಡ್ಡಹಾಕಬಾರದು. ಕಾಮ್ಯ ಕರ್ಮಗಳೇ ಆದರೂ ಅವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕರ್ಮಠನಾದವನಿಗೂ (ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವವನು) ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯವು ಬರುವುದುಂಟು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಶ್ಮಶಾನವೈರಾಗ್ಯ, ಪುರಾಣವೈರಾಗ್ಯ, ಪ್ರಸೂತಿ ವೈರಾಗ್ಯ-ಮುಂತಾದುವು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಬೇಡವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದು. ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯದ ಮಾತನಾಡಿದ್ದರಿಂದ ವೇದಾಂತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು ; ಅಥವಾ ವೇದಾಂತವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. "ಕೇಳಿ ದಾಗಲೇ ಹೇಳಬಾರದು ಪರಬ್ರಹವಿದ್ಯೆಯಾ'-ಎಂದು ಪುರಂದರದಾಸರು ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪರಬ್ರಹವಿದ್ಯೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹಣ್ಣಾಗಬೇಕು. ಕರ್ಮಮಾರ್ಗವೂ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯೇ ಸರಿ. ಆದುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು ಕರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಹಂಗಿಸಲೂ ಹೋಗಬಾರದು. ಅವರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಹಾಕಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *"ಪಾಪಕ್ಷಯ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆವರಣಗಳ ನಿವೃತ್ತಿ. ಆತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ಕಾಣಿಸದು. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಆತ್ಮಾನಂ ಆತ್ಮನಿ ಪಶ್ಯತಿ" ಎಂಬುದು ದ್ವಂದ್ವವಿಲ್ಲದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆ ಎಂದು ಕಾಣದೆ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿದೆ. ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳು ಇದ್ದರೆ, ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಶೀಲತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿವಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ, ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಜೀವನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪಂಚವಾಯು ಜೀವನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಭೂತಂ ಭವ್ಯಂ ಭವಿಷ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾಣೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ ।
ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ತದೇವ ಭೂತಾನಾಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರುಪಾಸ್ಮಹೇ || 16

ಮಹಾಭಾರತ – ವನಪರ್ವ - ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಸಮಾಸ್ಯಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -199

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಭೂತಕಾಲ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ; ಅದನ್ನು ನಾವು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ. (ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಜೀವರಿಗಿಂತಲೂ ಅವನು ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದವನು. ಅವನನ್ನು ಜ್ಯೋತೀರೂಪನಾದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.)*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕವು "ಪ್ರಾಣ" ಎಂಬ ತತ್ತ್ವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾಲದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು—ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯ—ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಚಲನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಚಕ್ರವು ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಲ್ಲ, ಅದು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಇಲ್ಲಿ "ಪ್ರಾಣ" ಎಂದರೆ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಚಲನೆಯ ರೂಪ. ಆತ್ಮವು ನಿಶ್ಚಲ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣವು ಅದರ ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಜೀವನು ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. "ಭೂತಂ ಭವ್ಯಂ ಭವಿಷ್ಯಂ" ಎಂದರೆ ಕಾಲದ ಮೂರೂ ಆಯಾಮಗಳು, ಅವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಧಾರಿತ. ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯೇ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇವಲ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ನೋಡದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಕೇಂದ್ರವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನರಮಂಡಲ— ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಜೀವಕೋಶ ಉಸಿರಾಟ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಜೀವನದ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಮಹಾಭಾರತ – ವನಪರ್ವ - ಮಾರ್ಕಂಡೇಯಸಮಾಸ್ಯಾಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ -199 ರಿಂದ - ಅವನು ಸರ್ವಜೀವರಿಗೆ ನಿಯಾಮಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ವೇದ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾದವನು. ಅವನು ಮಹಾನ್, ಬುದ್ಧಿ, ಪುರುಷ, ಮೊದಲಾದ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ವಾಚ್ಯನಾದವನು. ಶರೀರದ ಮಧ್ಯೆ ಜಠರದ ಮಧ್ಯೆ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಪರಿಪಾಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಅಹಂಕಾರ ಶಬ್ದದಿಂದಲೂ ವಾಚ್ಯನಾದವನು. ಎಲೈ ದ್ವಿಜೋತ್ತಮನೇ, ಅವನನ್ನು ಅವ್ಯಕ್ತ, ತತ್ತ್ವ, ಜೀವ, ಕಾಲ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಪುರುಷ, ಪ್ರಾಣ ಮೊದಲಾದ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಜೀವನು ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ನೋಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ ಅವನಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅವನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಜೀವನನ್ನು ಮೃತನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನು ಆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವನು ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನು ಶರೀರದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ರೂಪದಿಂದ ಸಂಚರಿಸಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಪಾನನಾಗಿ ವಸ್ತಿಮೂಲ ಮತ್ತು ಗುದದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತನಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಬಲ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯಾವ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನ ರೂಪವು ಜೀವನನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವುದೋ ಆ ರೂಪವನ್ನು ಉದಾನನೆಂದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲ ಮಾನವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಸರ್ವಸಂಧಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನ ರೂಪವನ್ನು ವ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಆ ಅಗ್ನಿಯಾದರೂ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಶರೀರದ ರಸಗಳು, ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಐದು ವಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ಸನ್ನಿಪಾತ ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯು

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾಯುವೇ ಅಗ್ನಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅವನು ದೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಪಾನ ಉದಾನರ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಾಣವ್ಯಾನಗಳು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಾಯುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಅಗ್ನಿಯು ತನಗೆ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾದ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ (ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಇಡುತ್ತಾನೆ). ಆ ಅಗ್ನಿಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತನ್ನ ಗುಣವಾದ ಉಷ್ಣ ಸ್ಪರ್ಶದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವನಾಗಿ ದೇಹಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆವರಿನ ರೂಪವಾದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಗ್ನಿಯ ವೇಗವನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಪ್ರಾಣನು ಗುದದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪುನಃ ಅಲ್ಲಿಂದ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಬಂದು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗೆ ಪಕ್ವವಾದ ಅನ್ನದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಇದ್ದಾನೆ. ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಆಶ್ರಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ (ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಯ ಶಿಖೆಯು ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆ ಶಿಖೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ). ನಾಭಿಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾಪ್ರಾಣಗಳೂ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಯೋಗಿಗಳು ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನ. ಹೃದಯದಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ, ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ವ್ಯಾನನ' ಹತ್ತು ರೂಪಗಳಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ರಮವನ್ನು ಮೀರಿದ, ಸಮಾಧಾನವುಳ್ಳ ಧೀರರು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಆಧಾನ ಮಾಡಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ ದೇಹಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನರು ವ್ಯಾಪ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವರಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅಗ್ನಿಸಹಿತವಾದ ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯುವರು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಗ್ನಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದಾನೆಯೋ ಅವನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸನ್ನಿಧಾನ ಸ್ಥಾನವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವನು ಕಮಲಪತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಬಿಂದುಗಳಂತೆ ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೋ ಅವನನ್ನು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅವನು ತನ್ನ ಆ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರಾದಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಸತ್ತ್ವ ರಜಸ್ ತಮೋ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಜೀವನ ಸಭಾವಭೂತಗಳಾದವುಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಜೀವನು ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನಾದಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆಂದೂ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ, ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಅಭಿನ್ನನೆಂದೂ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಜೀವನು ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ತಾನು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಪ್ತಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಆ ಜೀವನಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನಮತ್ತು ಉತ್ತಮನೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದವರ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬುದ್ದಿಗೆ ಅವನು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸತತವಾಗಿ ದೇವರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವುಳ್ಳವನೂ, ವಿಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನೂ ಆದ ಪುರುಷನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಗುವ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ದೀಪದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅನನ್ಯಾಧಿಪತಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ ಲೋಭ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧಗಳ ವಿನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಇದೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ತಪಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರೋಧದಿಂದ (ಕ್ರೋಧವು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು) ತಪಸ್ಸನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ಸರ್ಯದಿಂದ ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಮಾನಾಪಮಾನಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾದದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ-21
ಋಗ್ವೇದ

ಸಹಸ್ರಶೀರ್ಷ ಪುರುಷಃ — ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ನಾಡೀಜಾಲ, ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಮತ್ತು ಮಾನವದೇಹದ ವೇದೀಯ ರಹಸ್ಯ

ಸಹಸ್ರ ಶೀರ್ಷಾ ಪುರುಷಃ ಸಹಸ್ರ ಅಕ್ಷಃ ಸಹಸ್ರ ಪಾತ್.
ಸ ಭೂಮಿಂ ವಿಶ್ವ ತೋ ವೃತ್ ವ ಅತ್ ಯತಿ ಷ್ಠ ದ ದಶ ಅಂಗುಲಮ್ 1

ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆ - ಮಂಡಲ 10 ಅನುವಾಕ-7 ಸೂಕ್ತ 90

ಭಾಷಾರ್ಥ:- ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಶೀರ್ಷಾ (ತುದಿ/ತಲೆ) ಪುರುಷಃ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ) ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಅಕ್ಷಃ (ಅಕ್ಷ ರೇಖೆ) ಸಹಸ್ರ (ಅನಂತ) ಪಾತ್ (ರಕ್ಷಿಸುವ/ಬೀಳುತ್ತಿರುವ) ಸ (ವಾಯು/ಧ್ಯಾನ) ಭೂಮಿಂ (ಉಸಿರಾಟ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ) ವಿಶ್ವ ತೋ (ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ) ವೃತ್ ವ (ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು) ಅತ್ (ಪಡೆಯಲು) ಯತಿಷ್ಠ (ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಋಷಿ ಶಿಕ್ಷಕ) ದ (ತಯಾರಿಸುವ/ಕೊಡುವ /ಕೊಡುಗೆ) ದಶ (ಹತ್ತು) ಅಂಗುಲ (ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ) ಮ (ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಅನಂತ ತುದಿಯುಳ್ಳ (ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ತುದಿ) ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಅನಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಅನಂತ ಅಕ್ಷ (ಅಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಹಾವು, ಆತ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ) ರೇಖೆ (ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಯ ನಾಡಿಗಳು). ವಾಯು ಉಸಿರಾಟ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪಡೆಯಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಋಷಿ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೊಡುಗೆ ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ (ಮುದ್ರೆಗಳ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ.*

ಅನಂತ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ತುದಿ ಇರುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದದಿಂದ ಅನಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ಅನಂತ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಯ ನಾಡಿಗಳು. ಉಸಿರಾಟವೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಇದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಪಡೆಯಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರ ಶಿಕ್ಷಕ ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. (ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಚಲನೆಗೆ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಿದೆ ವೇದ)

ವಿವರಣೆ:- *ಋಗ್ವೇದದ ಪುರುಷಸೂಕ್ತದ ಈ ಮೊದಲ ಮಂತ್ರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ವಿಶ್ವರೂಪ ಪುರುಷ" ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಆಂತರಿಕ ವೇದೀಯ ರಹಸ್ಯವು ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಆತ್ಮಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಸಹಸ್ರ ಶೀರ್ಷಾ ಪುರುಷಃ" ಎಂಬ ಪದಸಮೂಹವೇ ಇಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ತಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಅನಂತ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚೈತನ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಂಕೇತ. ಮಾನವದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನಂತ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ತುದಿಗಳು, ನರಮಂಡಲದ ಶಾಖೆಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವೇಶ–ನಿಷ್ಕ್ರಮಣ ಬಿಂದುಗಳು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ವೇದದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಶೀರ್ಷ" ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಪುರುಷ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು, ಅಂದರೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡುವ "ಹಂ" ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ದೃಷ್ಟಿ. ಹಂ–ಸಃ ಎಂಬ ಶ್ವಾಸಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಂಯೋಜನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೇದ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

"ಸಹಸ್ರ ಅಕ್ಷಃ ಸಹಸ್ರ ಪಾತ್" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಕಣ್ಣು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಧಾರಕ ತತ್ವ. ಧರ್ಮವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಜ್ಞಾನ, ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಸರ್ಪಸ್ವರೂಪ, ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ — ಈ ಮೂರು ಅರ್ಥಗಳೂ ಅಕ್ಷ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಪದದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಆ ಅಕ್ಷರೇಖೆಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ ನಾಡೀಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವು ಪಾತ್ — ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷಯಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಜೀವಿತ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

"ಸ ಭೂಮಿಂ ವಿಶ್ವತೋ ವೃತ್ವಾ" ಎಂಬ ಅಂಶವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಅರ್ಥಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಳವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಚಲನೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಪೃಥ್ವಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ದೇಹದ ಆಧಾರ. ಉಸಿರಾಟ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಾಟವೂ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಇದು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಗುವ ಹಿರಿಮೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಮೃತದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇದ ಇದನ್ನು "ವಿಶ್ವತೋ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಸೆಳೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

"ಅತ್ಯತಿಷ್ಠದ್ದಶಾಂಗುಲಂ" ಎಂಬ ಭಾಗವು ಅತ್ಯಂತ ರಹಸ್ಯಮಯ. ಪುರುಷನು ದಶ ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಮೀರಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ದೈಹಿಕ ಅಳತೆ ಅಲ್ಲ. ಹತ್ತು ಅಂಗುಲಗಳು ಎಂದರೆ ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳು. ಹತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಮುದ್ರೆಗಳು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನಗಳು. ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹರಿಯಬೇಕು, ಯಾವ ನಾಡಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಬೇಕು — ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುದ್ರೆಗಳು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ. "ಅತ್ಯತಿಷ್ಠತ್" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಈ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೂ, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಋಷಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪವಿತ್ರನಾಗಿದ್ದಾನೆ; ಅವನು ದೇಹದ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಸತ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವವನು.

ಈ ಮಂತ್ರದ ಭಾವಾರ್ಥವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಮಾನವನು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಜಾಗೃತತೆ ಬಂದಾಗ, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಚಿಂತನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಯೋಗಾನುಭವದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ವೇದವು ಇದನ್ನೇ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ "ಸಹಸ್ರ ಶೀರ್ಷಾ ಪುರುಷಃ" ಎಂದು ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಆಧುನಿಕ ನ್ಯೂರೋಸೈನ್ಸ್ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನಡುವೆ ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಫಿಂಗರ್ ಟಿಪ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ನರಾಂತ್ಯಗಳು ಮೆದುಳಿನ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮಾದರಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲದ ಸಮತೋಲನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವೇದ ಇದನ್ನು ಚೈತನ್ಯ ಚಲನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿಗಳಲ್ಲ; ವೇದವು ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರದ ಅಂತಿಮ ಸಾರವೇನೆಂದರೆ — ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಅನಂತವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ನಾಡಿಗಳು, ಉಸಿರಾಟ, ಮುದ್ರೆಗಳು ಎಂಬ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷನು ದೂರದ ದೇವತೆಯಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಸಿರಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವವನು ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಬಂದ ಅಮೃತವನ್ನು ಮತ್ತೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ — ಹಮ್ ಶಬ್ದರೂಪ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಕಾಲಾತೀತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ ಯದ್ಭೂತಂ ಯಚ್ಚ ಭವ್ಯಂ ।
ಉತಾಮೃತತ್ವ ಸ್ಯೇಶಾನೋ ಯದನ್ನೇನಾತಿರೋಹತಿ || 2

ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆ - ಮಂಡಲ 10 ಅನುವಾಕ-7 ಸೂಕ್ತ 90

(ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ "ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ" ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿದೆ)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಸಕಲ ಜಗತ್ತೂ ಎಂದರೆ ವರ್ತಮಾನಕಾಲದ ಸಕಲ ಜಗತ್ತೂ ಆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಅಂಶವೇ ಆಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಜಗತ್ತೂ ಅವನೇ ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸುವುದೂ ಅವನೇ ಎಂದರೆ ಅತ್ಮಾಂಶವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಅವನು ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಒಡೆಯನು: ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಭೋಗಸಾಧನವಾದ ಅನ್ನದಿಂದ ಅವನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ ಸ್ವರೂಪವು ಗೋಚರಾತೀತವಾದುದು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಾ ನರನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಅದುವೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ದೇಹದ ಹಿಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೂ ಅವನೇ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೂ ಅವನೇ ಎನ್ನುವ ಗೋಪ್ಯ ಸೂಚನೆ ಇದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಅವನು ಅನ್ನ ವಾಯು, ನೀರು, ಔಷದಿಗಳ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪ, ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ದುರ್ಗಾ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡರು, ಶ್ರೀಹರಿಯಾಗಿ ಕಂಡರು, ಶ್ರೀ ಎಂದರೆ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂತ ಅರ್ಥವೂ ಇದೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡರು, ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನರಸಿಂಹನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡರು, ದೇಹದಲೆಲ್ಲಾ ಚಲಿಸುವ ನಾಗವಾಯು ರೂಪದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತನಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ (ಸಂಪತ್ತು) ಸಹಿತ ವಿಷ್ಣು ರಂಗನಾಥ, ಪದ್ಮನಾಭಸ್ವಾಮಿ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣದಲ್ಲಿ ಇರುವನು ಎಂದು ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ಇಂದಿಗಾದರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿದೆಯಾ ಬ್ರಹ್ಮಮಹರ್ಷಿ.*

ವಿವರಣೆ:- ಋಗ್ವೇದದ ಪುರುಷಸೂಕ್ತದ ಈ ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರವು, ಮೊದಲ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಕಾಲ–ದೇಹ–ಅನುಭವಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ" ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತು, ಈಗ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಿಂದೆ ಇದ್ದದ್ದೂ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸುವುದೂ ಸಹ, ಪುರುಷನಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದುದಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ, ಪುರುಷ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ "ಹಮ್" ಶಬ್ದರೂಪ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿದಾಗ, ಈ ಮಂತ್ರದ ಒಳಾರ್ಥವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ "ಯದ್ಭೂತಂ ಯಚ್ಚ ಭವ್ಯಂ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಭೂತ–ಭವಿಷ್ಯ ಕಾಲಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಲ್ಲ. ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ನಿರಂತರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರಹಸ್ಯ ಸೂಚನೆ. ಹಿಂದಿನ ಉಸಿರಾಟವೂ ಅವನೇ, ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟವೂ ಅವನೇ. ಒಂದು ಉಸಿರಿನ ಅಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಉಸಿರಿನ ಆರಂಭದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಆತ್ಮ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನೇ ವೇದ "ಸರ್ವಂ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಜಗತ್ತು ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಚ್ಛವಲ್ಲ; ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆ.

"ಉತ ಅಮೃತತ್ವಸ್ಯ ಈಶಾನಃ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಮಿತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮೃತತ್ವ ಎಂದರೆ ಮರಣವಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಕ್ಷಯರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಶುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲೂ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ — ಇದುವೇ ಅಮೃತತ್ವ. ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಈ ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಒಡೆಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ, ಜೀವನವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಆತ್ಮದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವು ದೇಹದ ಫಲವಲ್ಲ; ದೇಹವೇ ಆತ್ಮದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

"ಯದನ್ನೇನಾತಿರೋಹತಿ" ಎಂಬ ಭಾಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಅನ್ನದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಕಾಣುವವನು' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ವೇದವು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಅನ್ನದಿಂದ ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೋಚರ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಆತ್ಮವು ಅನ್ನದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ನ, ವಾಯು, ನೀರು, ಔಷಧಿಗಳು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತ ರೂಪಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆತ್ಮವು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಲ್ಲ; ಅವುಗಳು ಆತ್ಮದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನಗಳು. ಇದರಿಂದಲೇ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವು ಗೋಚರಾತೀತವಾದುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ಹಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರರೂಪ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಅದು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗಸಾಧನೆ. ಕೆಲವು ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವಾಗ, ಸಾಧಕನು ಒಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ — ಆತ್ಮ ಹೊರಗಿಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಇದೆ. ಉಸಿರಿನ ಹಿಂದಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವನು, ಮುಂದಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದ್ದಾನೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಯವಿಲ್ಲ. ಈ ನಿರಂತರತೆಯೇ "ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ" ಎಂಬ ಮಹಾವಾಕ್ಯದ ಯೋಗಾರ್ಥ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು ವಿಸ್ತಾರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ಅನ್ನ, ವಾಯು, ನೀರು, ಔಷಧಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕೆಲವರು ದುರ್ಗಾ ಎಂದು ಕಂಡರು — ರಕ್ಷಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ. ಕೆಲವರು ಶ್ರೀಹರಿ ಎಂದು ಕಂಡರು — ವಿಶ್ವವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ತತ್ವವಾಗಿ. ಶ್ರೀ ಎಂದರೆ ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡರು; ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡರು. ಲಕ್ಷ್ಮೀ–ನಾರಾಯಣ, ಲಕ್ಷ್ಮೀ–ನರಸಿಂಹ ಎಂಬ ರೂಪಗಳು ದ್ವೈತ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲ; ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯರೂಪಗಳು.

ದೇಹದಲೆಲ್ಲಾ ಚಲಿಸುವ ನಾಗವಾಯು ರೂಪದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತನಾದ ವಿಷ್ಣು, ಸಂಪತ್ತುಸಹಿತ ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ರಂಗನಾಥ, ಪದ್ಮನಾಭಸ್ವಾಮಿ — ಈ ಎಲ್ಲ ರೂಪಕಗಳೂ ಒಂದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಅವನು ದೂರದ ವೈಕುಂಠದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ, ನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಿರಿಯರು "ಪರಮಾತ್ಮ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣದಲ್ಲಿ ಇರುವವನು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಮಂತ್ರದ ಅಂತಿಮ ಬೋಧನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂಬ ವಿಭಜನೆ ಅನುಭವದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನೇ ಎಲ್ಲವೂ. ಹಮ್ ಶಬ್ದರೂಪ ಉಸಿರಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಒಳಗೆ ಅರಿಯುವುದೇ ವೇದದ ಸಾರ.

ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾನೆ

ಉಪತ್ವಾಗ್ನೇ ದಿವೇದಿವೇ ದೋಷಾವಸ್ತರ್ಧಿಯಾ ವಯಮ್ | ನಮೋ ಭರಂತ ಏಮಸಿ || 7

ಋಗ್ವೇದ 1-1-7

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ನಾವು ಕೇವಲ ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾವಿರಾರು ಬಾರಿ ಭಗವಂತನ ನಾಮವನ್ನು ಬರೆದರೆ ಸಾಕು ಭಗವಂತನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. (ತಜ್ಜಪಸ್ತದರ್ಥಭಾವನಮ್-ಯೋಗದರ್ಶನ) ಭಗವಂತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಸುಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಬೇಕು. ತದನಂತರ ಜ್ಞಾನಪೂರ್ವಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಂತ್ರದ ಭಾವ-ಹೇ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಸರ್ವೋಪಾಸ-ನೀಯನಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸುಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿ ಜ್ಞಾನಪೂ-ರ್ವಕ ಶ್ರೇಷ್ಠಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಹಾಗೂ ನಿನ್ನ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣ-ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಗಲುರಾತ್ರಿ ನಿರಂತರ ನಿನ್ನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿನ್ನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಭಗವಂತನು ಕೇವಲ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಾನಗಳೂ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓ ಅಗ್ನಿದೇವರೆ, ನಾವು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ, ರಾತ್ರಿ–ಹಗಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಋಗ್ವೇದ ಮಂತ್ರವು ಅಗ್ನಿಯ ಆರಾಧನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. "ದಿವೇ ದಿವೇ" ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ, ನಿರಂತರವಾಗಿ. ಇದು ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. "ದೋಷಾ–ಅವಸ್ಥ" ಎಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲು – ಅಂದರೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆರಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಗ್ನಿ ಯಜ್ಞದ ಕೇಂದ್ರ. ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹವಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಂತರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಭಕ್ತಿಯ, ನಿಯಮಿತ ಸಾಧನೆಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ಸಾಧಕನು ದಿನವೂ ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು. "ನಮೋ ಭರಂತಃ" ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸಮರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ: ಒಂದು – ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ, ಎರಡನೆಯದು – ಸಮರ್ಪಣೆ. ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, ಅದು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ರೂಪದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ, ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದರಸ ಪ್ರಾಪ್ತ

ವಾಯೋ ತವ ಪ್ರಪೃಂಚತೀ ಧೇನಾ ಜಿಗಾತಿ ದಾಶುಷೇ ।

ಋಗ್ವೇದ 1-2-3

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷಾಲಂಕಾರದಿಂದ ಉಭಯಾರ್ಥವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನವ-ಮಾತ್ರರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವೇದವಾಣಿಯನ್ನು ಚತುರ್ವೇದಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಸರ್ವಜ್ಞಾನಗಳ ಆಕರವಾದ ವೇದವಾಣಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಪಂಚದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆನಂದರಸವನ್ನು ಪಾನ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥಭಾವದಿಂದ ಸರ್ವಜನ ಹಿತಾರ್ಥ ಸಮಸ್ತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠಗುಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಕೂಡಾ ವೇದವಾಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ವಾಣಿಯ ನಾಲ್ಕು ಸ್ವರೂಪ ಪರಾ, ಪಶ್ಯಂತಿ, ಮಧ್ಯಮ, ವೈಖರೀ ಮತ್ತು ವಾಣಿಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬಲ್ಲವನಾಗಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಭಾವದಿಂದ ಸರ್ವರಿಗೆ ಸಕಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವ ವಿದ್ವಾಂಸನು ವಾಚಸ್ಪತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓ ವಾಯುದೇವರೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹಸುವಿನಂತೆ ಪೋಷಕಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಭಕ್ತನ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡಿ ಸೋಮಪಾನದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಋಗ್ವೇದ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಯುದೇವರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಗಾಳಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. "ಧೇನಾ" ಎಂದರೆ ಹಸು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹಸು ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಯು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ತಾಯಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಪ್ರಪೃಂಚತೀ" ಎಂದರೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. "ಸೋಮಪೀತಯೇ" ಎಂಬುದು ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಮವು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದ, ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಜೀವಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ವಾಯುವನ್ನು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಚಲನೆಯ ರೂಪವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತೀಕ. ಜೀವನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಿದಾಗ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. "ಧೇನಾ" ಎಂಬುದು ಆಂತರಿಕ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸೋಮ" ಇಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಅನುಭವ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳ ನಡುವಿನ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನರಮಂಡಲದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ

ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಉಸಿರಾಟ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನುದಿನವೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅರ್ಜಿಸೋಣ

ಯೋ ರಾಯೋಽವನಿರ್ಮಹಾನ್ ತ್ಸುಪಾರಃ ಸುನ್ವತಃ ಸಖಾ |
ತಸ್ಮಾ ಇಂದ್ರಾಯ ಗಾಯತ || 10

ಋಗ್ವೇದ 1-4-10

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವಜ್ಯೇಷ್ಠನೂ, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಸರ್ವಗಮ್ಯನೂ, ಭಕ್ತವತ್ಸಲನೂ, ಸರ್ವೋಪಾಸ್ಯನೂ ಸರ್ವರಕ್ಷಕನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಸತ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಭಾವನೆಯಿಂದ ಪರೋಪಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೂ ಅನನ್ಯಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರೆಲ್ಲರ ಸಮಸ್ತ ಮನೋಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈಡೇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ತಮ ಸನ್ಮಿತ್ರನಾಗಿ ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನೂ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಸಕಲ ವಿಧದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಶರಣಾಗತ ಭಕ್ತವತ್ಸಲನನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುದಿನವೂ ಸ್ತುತಿಸೋಣ, ಅರ್ಜಿಸೋಣ, ಉಪಾಸಿಸೋಣ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾರು ಮಹಾಸಂಪತ್ತಿನ ರಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಅಂಥ ಇಂದ್ರನನ್ನು ನಾವು ಸ್ತುತಿಸಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಋಗ್ವೇದ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನು ಶಕ್ತಿ, ವಿಜಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಂಕೇತ. "ರಾಯಃ" ಎಂದರೆ ಸಂಪತ್ತು ಅಥವಾ ಐಶ್ವರ್ಯ. ಇದು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇಂದ್ರನು ಈ ಸಂಪತ್ತಿನ ರಕ್ಷಕನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಸುನ್ವತಃ ಸಖಾ" ಎಂದರೆ ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿರುವವನು. ಯಜ್ಞವು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹೋಮವಲ್ಲ; ಅದು ಶ್ರದ್ಧೆ, ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಾಚರಣೆ. ಇಂತಹ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇಂದ್ರನು ಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಸುಪಾರಃ" ಎಂದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವನು. ಇದು ಜೀವನದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ದೈವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವವರಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಇಂದ್ರನನ್ನು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರನು ಹೊರಗಿನ ದೇವತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅವನು ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಸಂಪತ್ತು" ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಕೆಲಸ. ಯಜ್ಞವು ಜೀವನದ ಸಾಧನೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಗೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. "ಸುಪಾರಃ" ಎಂದರೆ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಜೀವನದ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ದಾಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನೊಳಗೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಇದೆ, ಅದು ಅವನನ್ನು ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಶ್ರದ್ಧೆ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಸಂಪತ್ತು" ಅನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಂದು ನೋಡಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೃತತತ್ತ್ವದ ಹುಡುಕಾಟ ಮತ್ತು ಮೂಲದತ್ತ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಆತ್ಮಾಕಾಂಕ್ಷೆ

ಕಸ್ಯ ನೂನಂ ಕತಮಸ್ಯಾಮೃತಾನಾಂ ಮನಾಮಹೇ ಚಾರು ದೇವಸ್ಯ ನಾಮ |
ಕೋ ನೋ ಮಹ್ಯಾ ಅದಿತಯೇ ಪುನರ್ದಾತ್ ಪಿತರಂ ಚ ದೃಶೇಯಂ ಮಾತರಂ ಚ || 1

ಋಗ್ವೇದ 1-24-1

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಕರ್ಮ ಸ್ವಭಾವಗಳುಳ್ಳ, ಅನಾದಿ ಅನಂತ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯ ಸ್ವರೂಪರಾದ ಪ್ರಕೃತಿ, ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಏಕಮಾತ್ರನೂ, ಅನಾದಿ ಅನಂತನೂ, ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಯಾವ ದೇವನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ನಮಗೆ ಪುನಃ ಈ ಅಖಂಡನೀಯವಾದ ಅರ್ಥಾತ್ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದೋ ಅಂತಹ ಪೃಥ್ವಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಜನ್ಮವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಾತಾ ಪಿತರರನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ, ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ದೇವನ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ನಾಮವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ತಿಳಿದು ಅವನನ್ನೇ ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ನಾವು ಪುನಃ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ, ಎಂಬ ವಿಷಯವು ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಅಮರ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೇವರ ಸುಂದರ ನಾಮವನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು? ಯಾರು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಹಾನ್ ಅದಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಮತ್ತೆ ತಂದೆಯನ್ನೂ ತಾಯಿಯನ್ನೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಮೃತಾನಾಂ" ಎಂದರೆ ಅಮರ ತತ್ತ್ವಗಳು ಅಥವಾ ದೇವತೆಗಳು. ಇವು ನಾಶವಾಗದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಋಷಿಯು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ – ಯಾವ ದೇವತೆಯ ನಾಮವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಪರಮಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಇದು ಕೇವಲ ದೇವತೆಗಳ ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಸತ್ಯದ ಹುಡುಕಾಟ. "ಅದಿತಿ" ಎಂದರೆ ಅನಂತ, ಅಖಂಡ ತತ್ತ್ವ. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ. "ಪಿತರಂ" ಮತ್ತು "ಮಾತರಂ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಮೂಲದಿಂದ ದೂರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ.ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವಿಯ ಆಂತರಿಕ ತವಕವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ – ತನ್ನ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಮರಳಲು. ಇದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಆತ್ಮನ ತನ್ನ ಮೂಲದತ್ತ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಜಗತ್ತಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವನೊಳಗೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಹುಡುಕಾಟ ಇರುತ್ತದೆ. "ಯಾವ ದೇವರ ನಾಮವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ "ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ. "ಅದಿತಿ" ಇಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಅಖಂಡ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ತಾಯಿ–ತಂದೆ" ಎಂಬುದು ಮೂಲಸ್ವರೂಪದ ಸಂಕೇತ. ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ; ಈಗ ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ಅರಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ – ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸತ್ಯದ ದಾರಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ನಾನು ಯಾರು?", "ನನ್ನ ಮೂಲ ಏನು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಾನವನ ಸಹಜ ಚಿಂತನೆಗಳು. ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಎರಡಕ್ಕೂ ಆಧಾರ. ಮೂಲದತ್ತ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಬಯಕೆ ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥದ ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ – ವರುಣನ ಅನುಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಮೋಚನೆ

ಶುನಃ ಶೇಪೋ ಹ್ಯಹ್ವದ್ ಗೃಭೀತ-ಸ್ತ್ರಿಷ್ವಾದಿತ್ಯಂ ದ್ರುಪದೇಷು ಬದ್ಧಃ |
ಅವೈನಂ ರಾಜಾ ವರುಣಃ ಸಸೃಜ್ಯಾ ದ್ವಿದ್ವಾ ಅದಬ್ಧೋ ವಿ ಮುಮೋಕ್ತು ಪಾಶಾನ್ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-24-13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಶ್ರೇಷ್ಠಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲನಾದ ವಿದ್ವಾಂಸನು ಜ್ಞಾನಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜ್ಞಾನಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಪಾಸನಾ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವದಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕಾಮಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಶುನಃಶೇಪನು ಮೂರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟು ಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆದಿತ್ಯನನ್ನು ಆವಾಹನೆ ಮಾಡಿದ್ದನು. ಆಗ ವರುಣರಾಜನು ಅವನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಅವನ ಬಂಧನಗಳ ಪಾಶಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಶುನಃಶೇಪನ ಕಥೆಯ ಮೂಲಕ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುನಃಶೇಪನು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತನಾಗಿ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದನು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡನು. "ತ್ರಿಷು ದ್ರುಪದೇಷು ಬದ್ಧಃ" ಎಂದರೆ ಮೂರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟನು. ಇದನ್ನು ರೂಪಕವಾಗಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಬಂಧನಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಜೀವನು ಈ ಮೂರು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾನೆ. ವರುಣನು ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ದೇವತೆ. ಅವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವನು. ಅವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಶುನಃಶೇಪನು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು

ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೈವಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಜೀವಿಯ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶುನಃಶೇಪನು ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಂಕೇತ. ಅವನು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾನೆ. "ಪಾಶ" ಎಂದರೆ ಬಂಧನಗಳು. ಇವು ಅಜ್ಞಾನ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಫಲಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ವರುಣನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಅವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಈ ಬಂಧನಗಳು ಕಡಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಈ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ದೈವಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಭಯ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಭಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು ಈ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಹಕ್ಕಿಗಳ ರೂಪಕ – ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ

ದ್ವಾ ಸುಪರ್ಣಾ ಸಯುಜಾ ಸಖಾಯಾ ಸಮಾನಂ ವೃಕ್ಷಂ ಪರಿ ಷಸ್ವಜಾತೇ |
ತಯೋರನ್ಯಃ ಪಿಪ್ಪಲಂ ಸ್ವಾದ್ವ-ತ್ಯನಶ್ನನ್ನನ್ಯೋ ಅಭಿ ಚಾಕಶೀತಿ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-164-20

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ರೂಪಕಾಲಂಕಾರವಿದೆ. ಶರೀರವೆಂಬ ವೃಕ್ಷ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣ ಪಕ್ಷಿಗಳು. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾತ್ಮನು ಸ್ಥೂಲ ರೂಪ, ವಿಲಕ್ಷಣ ಸ್ವಭಾವ ಇಬ್ಬರದ್ದೂ, ಆದರೂ ವ್ಯಾಪ್ಯ- ವ್ಯಾಪಕಭಾವದಿಂದ ಎರಡೂ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಈ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಭೋಗಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಈಶ್ವರನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪ್ತನಾಗಿ ಜೀವಿಗಳು ನಡೆಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಪಾಪ-ಪಣ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕರ್ಮ ಬಂಧವಾಗಲಿ, ಅವುಗಳ ಫಲರೂಪವಾದ ದುಃಖ - ಸುಖಗಳ ಭೋಗವಾಗಲೀ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಯಾಯ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನಂತೆ ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಒಂದೇ ಮರದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹಕ್ಕಿಗಳು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿ ಕೂತಿವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಕ್ಕಿ ಸಿಹಿಯಾದ ಫಲವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ; ಮತ್ತೊಂದು ತಿನ್ನದೆ ಕೇವಲ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ರೂಪಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇಲ್ಲಿ "ವೃಕ್ಷ" ಎಂದರೆ ದೇಹ ಅಥವಾ ಸಂಸಾರ. ಅದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹಕ್ಕಿಗಳು ಇದ್ದಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಹಕ್ಕಿ ಫಲವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಂಕೇತ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಖ–ದುಃಖಗಳ ಅನುಭವ

ಅವನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಹಕ್ಕಿ ಕೇವಲ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂಕೇತ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿಮಾತ್ರ. ಅವನು ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಅನುಭವಿಸುವವನು; ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವವನು. ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುವಾಗ, ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಆ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನೊಳಗೆ ಸದಾ ಇರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಸ್ಪರ್ಶಿತ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಶಾಂತ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವನು ಈ ಸಾಕ್ಷಿಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಫಲಭೋಗದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಮೋಕ್ಷ. ಜೀವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅವನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಎರಡು ಮಟ್ಟದ ಅರಿವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ – ಸುಖ, ದುಃಖ, ಇಚ್ಛೆ, ಭಯ. ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು "ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರದಿಂದ ಗಮನಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಎರಡು ಅಂಶಗಳನ್ನು – ಅನುಭವಿಸುವವನು ಮತ್ತು ಗಮನಿಸುವವನು – ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ವರುಣನ ಕೃಪೆ – ಪಾಪವಿಮೋಚನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ

ಅವ ತೇ ಹೇಳೋ ವರುಣ ನಮೋಭಿ ರವ ಯಜ್ಞೇ ಭಿರೀಮಹೇ ಹವಿರ್ಭಿಃ |
ಕ್ಷಯನ್ನಸ್ಮಭ್ಯಮಸುರ ಪ್ರಚೇತಾ ರಾಜನ್ನೇನಾಂಸಿ ಶಿಶ್ರಥಹ್ ಕೃತಾನಿ || 14

ಋಗ್ವೇದ 1-24-14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:_ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಯೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಸಕಲಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಕೊಡುವವನೂ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ವೇದಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಜ್ಞಾನ ಪೂರ್ವಕ. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಿರ್ಗತಿಕರಿಗೆ, ದೀನರಿಗೆ ದರಿದ್ರರಿಗೆ ಅನ್ನ ಜಲಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ, ಯಜ್ಞಾನುಷ್ಠಾನದ ಮೂಲಕ ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಎಂದಿಗೂ ಅವನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸದೇ ಅವನ ಅವಹೇಳನವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಜ್ಞಾನುವರ್ತಿಯಾಗಿ ಅವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಸದಾಕಾಲ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ, ಆತ್ಮವಿದ್ಯೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಾವು ಮಾಡಿದ, ಪಾಪಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ಶಿಥಿಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಸುಜ್ಞಾನಿಯಾದವನಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಪಾಪದ ಬೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನಿಯಾದವನು. ಪಾಪದ ಭೀತಿಯಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ನಾಶ: ಮಾಡಲು ಸಕಲ : ತೀರ್ಥ ಕ್ಷೇತ್ರಾದಿಗಳಿಗೆ ಅಲೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಮುಂದುವರಿದು ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, *ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಬೆಳಗಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವನೆಂದಿಗೂ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವತ್ರ ಗಮನಶೀಲನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನೂ ಜೀವ-ಮಾತ್ರರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವವನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದ-ಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವನು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತು. ಸುಂದರವೂ, ಮನೋಹರವೂ ಆಗಿದೆ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸದಾಕಾಲ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೃದಯಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಮಾನನಾಗಿ ತನ್ನ ದಿವ್ಯವಾದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ತ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರವೂ ದುರ್ಗುಣ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳೂ, ದುಃಖದಾರಿದ್ರಗಳೂ, ವೈರಮನಸ್ತಾಪಗಳೂ ಹಾಗೂ ಅಶಾಂತಿಯೂ ನಾಶವಾಗಲಿ. ಸರ್ವರಕ್ಷಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ನೀನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವವನಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ನಾವು ಕೂಡಾ ವಿನಾಶದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸುಂದರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಸುಭದ್ರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡೋಣ.*

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ವರುಣದೇವರೆ, ನಮಸ್ಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ, ಯಜ್ಞಗಳು ಮತ್ತು ಹವಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ. ಓ ಪ್ರಚೇತಸ, ರಾಜನಾದ ನೀನು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ನಾವು ಮಾಡಿದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವರುಣದೇವನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ವರುಣನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನೀತಿಯ ದೇವತೆ. ಅವನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಶಕ್ತಿ. "ನಮೋಭಿಃ" ಎಂದರೆ ವಿನಯಪೂರ್ವಕ ನಮಸ್ಕಾರ. "ಯಜ್ಞ" ಮತ್ತು "ಹವಿಃ" ಎಂದರೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಏನಾಂಸಿ" ಎಂದರೆ ಪಾಪಗಳು ಅಥವಾ ದೋಷಗಳು. ಮಾನವನಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕೋರುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ವರುಣನನ್ನು "ಪ್ರಚೇತಾ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದವನು. ಅವನು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಪಾಪವಿಮೋಚನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿನಯ, ಸಮರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವರುಣನು ಇಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಧರ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಮಾನವನೊಳಗೆ ಒಂದು ವಿವೇಕಶಕ್ತಿ ಇದೆ, ಅದು ಸತ್ಯ–ಅಸತ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿವೇಕವೇ ವರುಣಸ್ವರೂಪ. "ಪಾಪ" ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಅಜ್ಞಾನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞವು ಅಹಂಕಾರದ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ವಿನಯದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ವಿನಯದ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಸಹಾಯಕ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತ ಶುದ್ಧಾಚರಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು*

ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ, ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವೇ ದೇವ; ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ

ಆತ್ಮಾ ದೇವಾನಾಂ ಭುವನಸ್ಯ ಗರ್ಭೋ ಯಥಾವಶಂ ಚರತಿ ದೇವ ಏಷಃ
ಘೋಷಾ ಇದಸ್ಯ ಶೃಣ್ವಿರೇ ನ ರೂಪಂ ತಸ್ಮೈವಾತಾಯ ಹವಿಷಾ ವಿಧೇಮ

ಋಗ್ವೇದ - 10-168-4

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಜಗತ್ತಿಗೂ ಗರ್ಭಸ್ವರೂಪ. ಅವನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವನ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನಿಗೆ ನಾವು ಹವಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. (ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರನಾದ ಆತ್ಮನು, ಈ ವಿಶ್ವದ ಗರ್ಭದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ನಾದವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವನ ರೂಪ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪಿ ವಾಯುವಿಗೆ ನಾವು ಹವನದಿಂದ ಆರಾಧನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.)*

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಚಂಡ ಗಾಳಿಯ ಒಳಗೆ ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ ಇವುಗಳ ಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆ ಗಾಳಿಯು ನೀರಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವವನಾಗಿ ತನಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಬಂದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು ಗಾಳಿಯ ರಭಸದಿಂದ ಬೀಸುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವನ ರೂಪವು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ವಾಯುದೇವನಿಗೆ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ನೀಡಿ ಹೋಮ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ವಾಯುದೇವನು ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆತ್ಮರೂಪನಾಗಿಯೂ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಗರ್ಭ ಎಂದರೆ ಜನನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನನಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಮೊದಲಾಗಿ ವಾಯುವು ಸ್ತುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ವಾಯುವು ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಬದುಕಿರಲಾರದಾದುದರಿಂದ ವಾಯವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭರೂಪವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.)

ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಭುವನಸ್ಯ ಗರ್ಭಃ" ಎಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲ. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಧಾರ. "ಯಥಾವಶಂ ಚರತಿ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಸ್ವತಂತ್ರ. ಅವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಂಧಿತನಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. "ಘೋಷಾ ಶೃಣ್ವಿರೇ" ಎಂದರೆ ಅವನ ಧ್ವನಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಉಸಿರು, ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. "ನ ರೂಪಂ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು ನಿರಾಕಾರ. ಅವನನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಅವನು ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಆತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಿಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿ, ಆದರೆ ಅವನು ಸ್ವತಃ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಂಧಿತನಲ್ಲ. "ಘೋಷ" ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಜೀವಚಲನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನು ರೂಪವಿಲ್ಲದವನು, ಆದರೆ ಅವನ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಹವಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲದರ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ ಅರಿವು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ

“ಅರಿವು” ರೂಪವಿಲ್ಲದದ್ದು. ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ ಮತ್ತು ನರಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಕೇತ. ಇವು “ಘೋಷ” ಎಂಬ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಈ ಅರಿವನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಂತ್ರವು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಅದೃಶ್ಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

- ಜೀವನದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವೇ ದೇವ; ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ಬ್ರಹ್ಮ; ಆತನ ಸ್ಪಂದನೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಶ್ರವ್ಯ, ಆದರೆ ರೂಪವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಸರ್ವಶಕ್ತ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ, ಸರ್ವಜ್ಞ.
- ಶಂಕರಭಗವತ್ಪಾದರು ಈ ರೀತಿಯ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ ಯತೋ ಜೀವನೇ ಸರ್ವಾಣಿಭೂತಾನಿ ಜೀವಂತಿ।” → ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ; ಜೀವಿಗಳ ಚಲನೆ ಆತನಲ್ಲಿದೆ.
- ಓ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪಾ! ನೀನೇ ದೇವತೆಗಳ ದೇವತೆ, ಲೋಕದ ಹೃದಯ, ಜೀವಿಗಳ ಉಸಿರಿನ ಶಬ್ದ. ನಿನ್ನ ನಾದವನ್ನೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ರೂಪ ಯಾರೂ ಕಾಣಲಾರರು. ನಿನ್ನೊಳಗೆ, ನನ್ನೊಳಗೆ, ಸರ್ವಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ನೀನೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತೀಯೆ, ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, ನಿನಗೆ ಹವನ, ನಿನಗೆ ನಮನ.
- “ದೇವತೆಗಳು” ಅಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಶಕ್ತಿಗಳು (ಇಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯ, ಅಗ್ನಿ, ವರುಣ)ಎಲ್ಲರೂ ಚಲಿಸಲು, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ತತ್ತ್ವವೇ ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತ್ಮನೇ ದೇವಾನಾಂ ಆತ್ಮಾ , ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಜೀವತತ್ತ್ವ.
- ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ (3.7.23): “ಯಃ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ತಿಷ್ಠನ್ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಭೂತೇಭ್ಯೋಂತರಃ...ಏಷ ಆತ್ಮಾಂತರ್ಯಾಮ್ಯಮೃತಃ।” → ಆತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲದರ ಒಳಗಿರುವ ಅಮೃತವಾದ ಆಂತರ್ಯಾಮಿ.
- ಕಠೋಪನಿಷತ್ (2.3.8): ಏಕೋ ವಶೀ ಸರ್ವಭೂತಾನ್ತರಾತ್ಮಾ। ಒಂದೇ ಆತ್ಮ ಎಲ್ಲರೊಳಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತನ್ನ ನಿಯಮದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆತ್ಮನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣದ ಸ್ವರೂಪ ಅಲಕ್ಷಣ; ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣು ಕಾಣಲಾರದು, ಕಿವಿ ಕೇಳಲಾರದು, ಆದರೆ ಅದರ ನಾದ (ಸ್ಪಂದನ, ಚಲನೆ) ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮನು ಕೇವಲ ಜೀವವಾಯುವಲ್ಲ; ಆತನು ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ ದೇವತೆ. ಆತನಿಗೆ ಹವನ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಮುನ್ಡಕೋಪನಿಷತ್ (1.1.6): “ಯತ್ಪ್ರಾಣೇ ನಿತ್ಯಮಾನುಕಂ ಚರತಿ।” → ಅದು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ.
- “ಘೋಷ” ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಶಬ್ದ, ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯಧ್ವನಿ, ನಾಡಿಸ್ಪಂದನ, ಜೀವಧಾರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮನ ಘೋಷಗಳು.
- ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (3.1): “ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋೇ, ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ।” → ಓ ವಾಯು, ನೀನೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬ್ರಹ್ಮ.

ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ:- ಪ್ರಾಣಗಳು ಕಂಠಗತವಾಗಿ ಸಾಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ಸತ್ಯಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯವಸ್ಥಿತನಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಬ್ರಹ್ಮನು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠನಾಗಿರುವನು, ಸಜ್ಜನರು ಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿರುವರು. ಚರಾಚರಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಪಂಚವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿರುವುದು. “ಸತ್ಯಂ ಬ್ರೂಯಾತ್” “ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು” ಎಂಬುದಾಗಿ

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಸತ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವು, ಸತ್ಯನಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸುವೆವು. ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವು ಶುಭ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವೂ ಆಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-22

ವ್ಯಾಸರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗ

ಜ್ಞಾನ–ತಪಸ್ಸು–ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ – ಮೋಕ್ಷಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯ ಮಾರ್ಗ

ನಾನ್ಯತ್ರ ಜ್ಞಾನತಪಸೋರ್ ನಾನ್ಯತ್ರೇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹಾತ್ ।
ನಾನ್ಯತ್ರ ಸರ್ವಸಂತ್ಯಾಗಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಂ ವಿಂದತಿ ಕಶ್ಚನ ॥ 6 ॥

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತು ಸರ್ವಸಂತ್ಯಾಗವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಿದ್ಧಿ (ಮೋಕ್ಷ) ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ – ಜ್ಞಾನ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ. "ಜ್ಞಾನ" ಎಂದರೆ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು. ಇದು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅನಾತ್ಮವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ವಿವೇಕ. "ತಪಸ್ಸು" ಎಂದರೆ ಶಿಸ್ತು, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಅಶುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. "ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ" ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಓಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸರ್ವಸಂತ್ಯಾಗ" ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಇದು ಒಳಗಿನ ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧಕನು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಅಂಶದಿಂದ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಸಾಧನೆಯ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವು ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತ್ಯಾಗ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಿದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಮೋಕ್ಷ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಪಸ್ಸು ಅಥವಾ ಶಿಸ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವು ತಕ್ಷಣದ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂತ್ಯಾಗವು ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮನಿಯಂತ್ರಣ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ ಸಂಬಂಧ

ಮಹಾಭೂತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಪೂರ್ವಸೃಷ್ಟಿಃ ಸ್ವಯಂಭುವಃ ।
ಭೂಯಿಷ್ಠಂ ಪ್ರಾಣಭೃದ್ಗ್ರಾಮೇ ನಿನಿಷ್ಠಾನಿ ಶರೀರಿಷು ॥ 7 ॥
ಭೂಮೇರ್ದೇಹೋ ಜಲಾತ್ಸ್ನೇಹೋ ಜ್ಯೋತಿಷಶ್ಚಕ್ಷುಷೀ ಸ್ಮೃತೇ ।
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾಶ್ರಯೋ ವಾಯುಃ ಕೋಷ್ಠಾಕಾಶಂ ಶರೀರಿಣಾಂ ॥ 8 ॥

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಎಲ್ಲ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಸ್ವಯಂಭುವಿನಿಂದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಅವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿವೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದ ದೇಹ, ಜಲದಿಂದ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹ, ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳು, ಆಕಾಶದಿಂದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸ್ಥಳ ಉಂಟಾಗಿವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ – ಇವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲತತ್ತ್ವಗಳು. “ಸ್ವಯಂಭುವಃ” ಎಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಮೂಲತತ್ತ್ವ. ಈ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ದೇಹವು ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. “ಭೂಮಿ” ದೇಹದ ಘನತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. “ಜಲ” ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ದ್ರವತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. “ಅಗ್ನಿ” ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. “ವಾಯು” ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಆಧಾರ. “ಆಕಾಶ” ದೇಹದೊಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವಿನ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ದೇಹವು ಈ ಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ. “ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾಶ್ರಯೋ ವಾಯುಃ” ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಅವನು ದೇಹದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ದೇಹದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹವು ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಘನ ಭಾಗಗಳು (ಭೂಮಿ), ದ್ರವಗಳು (ಜಲ), ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಾಪ (ಅಗ್ನಿ), ವಾಯು ವಿನಿಮಯ (ವಾಯು) ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳ (ಆಕಾಶ) – ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸಂಚಾರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಪಂಚಮಹಾಭೂತ ತತ್ತ್ವವು ಮಾನವನ ದೇಹದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ರೂಪಕಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ನಡುವಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳ ಸ್ಥಾನ

ಕ್ರಾಂತೌ ವಿಷ್ಣುರ್ಬಲೇ ಶಕ್ರಃ ಕೋಷ್ಠೇಽಗ್ನಿರ್ಭೋಕ್ತುಮಿಚ್ಛತಿ ।

ಕರ್ಣಯೋಃ ಪ್ರದಿಶಃ ಶ್ರೋತ್ರೇ ಜಿಹ್ವಾಯಾಂ ವಾಕ್ಸರಸ್ವತೀ ॥ 9 ॥
ಕರ್ಣೌ ತ್ವಕ್ಚಕ್ಷುಷೀ ಜಿಹ್ವಾ ನಾಸಿಕಾ ಚೈವ ಪಂಚಮಿ ।
ದಶ ತಾನೀಂದ್ರಿಯೋಕ್ತಾನಿ ದ್ವಾರಾಣ್ಯಾಹಾರಸಿದ್ಧಯೇ ॥ 10 ॥

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು, ಬಲದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಇರುತ್ತಾನೆ. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಶ್ರವಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಜಿಹ್ವೆಯಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಜಿಹ್ವೆ, ಮೂಗು – ಇವು ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟು ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೇಹದ ದ್ವಾರಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ದೈವಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. "ವಿಷ್ಣು" ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ – ದೇಹದ ಚಲನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಕ. "ಶಕ್ರ" ಅಥವಾ ಇಂದ್ರ ಬಲದ ಸಂಕೇತ. "ಅಗ್ನಿ" ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಅರಿವು, ಜಿಹ್ವೆಯಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ (ಸರಸ್ವತಿ) – ಇವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು – ಕಿವಿ (ಶ್ರವಣ), ಚರ್ಮ (ಸ್ಪರ್ಶ), ಕಣ್ಣು (ದೃಷ್ಟಿ), ಜಿಹ್ವೆ (ರಸ), ಮೂಗು (ಗಂಧ) – ಇವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಧನಗಳು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೇಹದ ದ್ವಾರಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವನು ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ಸಜೀವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈವಶಕ್ತಿಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥವು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಚೈತನ್ಯದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೈವಶಕ್ತಿಗಳು ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲ; ಅವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಗಳು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ದ್ವಾರಗಳು. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಒಳಮುಖತೆಯಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹವನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚಲನೆ, ಬಲ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಕಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಬಂಧದ ತತ್ತ್ವ ವಿವರಣೆ

ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶೌ ತಥಾ ರೂಪಂ. ರಸಂ ಗಂಧಂ ಚ ಪಂಚಮಂ ।
ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾನ್ಪೃಥಗ್ವಿದ್ಯಾದಿಂದ್ರಿಯೇಭ್ಯಸ್ತು ನಿತ್ಯದಾ || 11
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನೋ ಯುಙ್ಕ್ತೇ ಅವಶ್ಯಾನಿವ ರಾಜಿನಃ |
ಮನಶ್ಚಾಪಿ ಸದಾ ಯುಙ್ಕ್ತೇ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಹೃದಯಾಶ್ರಿತಃ ॥ 12

ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ತಥೈವೈಷಾಂ ಸರ್ವೇಷಾಮೀಶ್ವರಂ ಮನಃ ।
ನಿಯಮೇ ಚ ವಿಸರ್ಗೇ ಚ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಮನಸಸ್ತಥಾ ॥ 13
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾಶ್ಚ ಸ್ವಭಾವಶ್ಚೇತನಾ ಮನಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಚ ಜೀವಶ್ಚ ನಿತ್ಯಂ ದೇಹೇಷು ದೇಹಿನಾಂ ॥ 14

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧ ಇವು ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗಳು. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ; ಹೇಗೆ ರಾಜನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜೆಗಳು ಇರುವವೆಯೋ ಹಾಗೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಭೂತಾತ್ಮನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಅಧಿಪತಿ ಮನಸ್ಸು; ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಕ ಭೂತಾತ್ಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳು, ಸ್ವಭಾವ, ಚೇತನ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಮಾನವ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಒಳಗಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಗಮನವನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ, ಅನುಭವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಪರಮ ನಿಯಂತ್ರಕವಲ್ಲ. ಅದರ ಹಿಂದೆ ಭೂತಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಜೀವಾತ್ಮ ಇರುವನು, ಆತನೇ ನಿಜವಾದ ಚೇತನ ಮೂಲ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದೇಹ → ಇಂದ್ರಿಯಗಳು → ಮನಸ್ಸು → ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಶ್ರೇಣಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮವೇ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಭೂತಾತ್ಮಾ" ಎಂಬ ಪದವು ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತನಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಆತ್ಮನ ಸನ್ನಿಧಾನವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಆತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವನು; ಅವನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೊರಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೆದುಳು (ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನ) ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ "ಚೇತನ" ಅಥವಾ "ಸಚೇತನ ಅನುಭವ" ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ನರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವು ದೇಹದ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಆಧುನಿಕ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸುವ ಆಳವಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಅದರ ಅವ್ಯಕ್ತ ಸ್ವರೂಪ

ಆಶ್ರಯೋ ನಾಸ್ತಿ ಸತ್ತ್ವಸ್ಯ ಗುಣಶಬ್ದೋನ ಚೇತನಾಃ ।
ಸತ್ತ್ವಂಹಿ ತೇಜಃ ಸೃಜತಿ ನ ಗುಣಾನ್ವೈ ಕಥಂಚನ ॥ 15
ಏವಂ ಸಪ್ತದಶಂ ದೇಹಂ ವೃತ್ತಂ ಷೋಡಶಭಿರ್ಗುಣೈಃ |
ಮೆನೀಷೀ ಮನಸಾ ವಿಪ್ರಾಃ ಪಶ್ಯತ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಿ ॥ 16
ನ ಹ್ಯಯಂ ಚಕ್ಷುಷಾ ದೃಶ್ಯೋ ನ ಚ ಸರ್ವೈರಪೀಂದ್ರಿಯೈಃ !
ಮನಸಾತು ಪ್ರದೀಪ್ತೇನ ಮಹಾನಾತ್ಮಾ ಪ್ರಕಾಶತೇ ॥ 17

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸತ್ತ್ವಕ್ಕೆ (ಆತ್ಮತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ) ಯಾವುದೂ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲ; ಅದು ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದದ್ದಲ್ಲ, ಅದು ಚೇತನಸ್ವರೂಪ. ಸತ್ತ್ವವು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು (ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು) ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೇಹವು ಹದಿನೇಳನೆಯ ತತ್ವವಾಗಿ, ಹದಿನಾರು ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆತ್ಮನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೂ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಮಹಾತ್ಮನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ವತಂತ್ರ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಮೂರು ಗುಣಗಳ (ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಈ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟವನು ಅಲ್ಲ. ದೇಹವು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಂದು ಸಂಯೋಜನೆ. ಇದನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ಗುಣಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಆತ್ಮನ ಅನುಭವವು ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದಾಗ, ಅದು ದೀಪದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ ಆತ್ಮನ ಅರಿವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಮನಸಾ ಪ್ರದೀಪ್ತೇನ" ಎಂಬ ಪದ ಬಹು ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ದೀಪದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮವೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದೆ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದು ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಹೊರಗಿನ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದು ಒಳಗಿನ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಅದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನದ ಮೂಲವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಹನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೇತನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನು ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ

ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಅರಿವು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತ್ಮನ ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಗುಣ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಕ್ತ ಸ್ವರೂಪ

ಅಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶರೂಪಂ ತತ್, ರಸಾಗಂಧಮವ್ಯಯಂ ।
ಅಶರೀರಂ ಶರೀರೇ ಸ್ವೇ, ನಿರೀಕ್ಷೇತ ನಿರಿಂದ್ರಿಯಂ ॥ (18)
ಅವ್ಯಕ್ತಂ ಸರ್ವದೇಹೇಷು, ಮರ್ತ್ಯೇಷು ಪರಮಾರ್ಚಿತಂ ।
ಯೋ ಅನುಪಶ್ಯತಿ ಸ ಪ್ರೇತ್ಯ, ಕಲ್ಪತೇ ಬ್ರಹ್ಮಭೂಯತಃ ॥ (19)

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ ಮತ್ತು ಗಂಧಗಳಿಗೆ ಅತೀತನಾಗಿದ್ದು, ಅವ್ಯಯಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ದೇಹರಹಿತನಾಗಿದ್ದರೂ ತನ್ನದೇ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುವವನಾಗಿದ್ದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಇರುವನು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರು ಈ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ದೇಹತ್ಯಾಗದ ನಂತರ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನ ಪರಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮನು ಪಂಚಭೌತಿಕ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನಿಗೆ ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ ಎಂಬ ಗುಣಗಳಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೂ ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಇದ್ದರೂ ದೇಹದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿತನಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಪೂಜ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮನ ಅರಿವು ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಅಶರೀರಂ ಶರೀರೇ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಮಹತ್ವದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮನು ದೇಹವಲ್ಲ; ಅವನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವನು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಂಧಿತನಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಸಾಕ್ಷಿ. ಯಾರು ಈ ಭೇದವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. "ಅವ್ಯಕ್ತಂ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮನು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಇರುವನು ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಒಳಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ವಅನುಭವ, ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ, "ಜಾಗೃತಿ" ಎಂಬ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವದ ಮೂಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನು ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಗುಣ, ಅವ್ಯಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವನ ಅರಿವು ಜೀವನದ ಪರಮ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಏಕತ್ವದ ದರ್ಶನ

ವಿದ್ಯಾ ವಿನಯಸಂಪನ್ನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇ ಗವಿ ಹಸ್ತಿನಿ ।
ಶುನಿ ಚೈವ ಶ್ವಪಾಕೇ ಚ ಪಂಡಿತಾಃ ಸಮದರ್ಶಿನಃ ॥ (20)
ಸ ಹಿ ಸರ್ವೇಷು ಭೂತೇಷು ಜಂಗಮೇಷು ಧ್ರುವೇಷು ಚ ।
ವಸತ್ಯೇಕೋ ಮಹಾನಾತ್ಮಾ ಯೇನ ಸರ್ವಮಿದಂ ತತಂ ॥ (21)
ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಚ ಆತ್ಮಾನಂ, ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಚ ಆತ್ಮನಿ ।
ಯದಾ ಪಶ್ಯತಿ ಭೂತಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಂಪದ್ಯತೇ ತದಾ ॥ (22)

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ವಿನಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಲ್ಲಿ, ಹಸುವಿನಲ್ಲಿ, ಆನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಂಡಾಳನಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಮಹಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಚಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸಮದರ್ಶನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಭೇದಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊರಗಿನ ರೂಪ, ಜಾತಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡದೇ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮನು ಇರುವನು ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭೇದಭಾವ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೇತನ ತತ್ತ್ವ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಯೆ, ಸಮತ್ವ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಚಾತ್ಮಾನಂ" ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಅನುಭವದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿತನಾಗಿಲ್ಲ; ಅವನು ಒಂದೇ. ನಾವು ಭೇದವನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ. ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೇತನದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೂಪಗಳೆಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ "ನಾನು" ಮತ್ತು "ನೀನು" ಎಂಬ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಕಂಡರೂ, ಮೂಲಭೂತ ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾನ ಮೂಲತತ್ವಗಳಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಹ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವು ಮಾನವನ ಸಹಜ ಗುಣವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಏಕತ್ವದ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವನು ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಸಮದರ್ಶನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮನ ಏಕತ್ವದ ಅರಿವು

ಯಾವಾನಾತ್ಮನಿ ವೇದಾತ್ಮಾ ತಾವಾನಾತ್ಮಾ ಪರಾತ್ಮನಿ ।

ಯ ಏವಂ ಸತತಂ ವೇದ, ಸೋ ಅಮೃತತ್ವಾಯ ಕಲ್ಪತೇ ॥ (23)

ಬ್ರಹ್ಮ ಮಹಾ ಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 236

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ತನ್ನೊಳಗೆ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸದಾ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮನಡುವಿನ ಭೇದವಿಲ್ಲದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು "ನಾನು" ಎಂಬ ಅಂತರಂಗದ ಚೇತನವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಆತ್ಮನು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ವಿಭಿನ್ನ ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ; ಅದೇ ಪರಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮನ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಪರಾತ್ಮನ ಅರಿವು ಸಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಪರಮಜ್ಞಾನ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಯಾವಾನಾತ್ಮನಿ" ಎಂಬ ಪದವು ಒಳಗಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ಅವನು ಒಳಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವ ಸತ್ಯ. "ಪರಾತ್ಮ" ಎಂಬುದು ಅದೇ ಚೇತನದ ವಿಶಾಲ ರೂಪ. ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ, ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಈ ಏಕತ್ವವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವವನು "ಅಮೃತತ್ವ" ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ದೇಹದ ಅಮರತ್ವವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜನನ-ಮರಣದ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚೇತನವು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದರ ಭಾಗ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ವಿಶಾಲ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಇದು ತನ್ನನ್ನು ವಿಶಾಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮ–ಪರಾತ್ಮ ಏಕತ್ವದ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಪರಮಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ಅರಿತವನು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-23
ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿ

ಆಂತರಿಕ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಭವ

ಎನ್ನ ಆರು ಚಕ್ರಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರ್ಪ ಪರಮಾತ್ಮನು ನೀನೆ ಅಯ್ಯ।
ಎನ್ನ ನವನಾಳಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳೆದು ಸುಳಿವ ಪರವಸ್ತುವು ನೀನೆ ಅಯ್ಯ।
ಎನ್ನ ಕರ ಮನ ಭಾವದ ಒಳಹೊರಗೆ ತೊಳಗಿ ಬೆಳಗುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ನೀನೆ ಅಯ್ಯ।
ಎನ್ನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಸಹಸ್ರದಳದ ಕಮಲಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಬೆಳಗುವ
ಪರಂಜ್ಯೋತಿ ನೀನೆ ಅಯ್ಯ ಅಖಂಡೇಶ್ವರಾ ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನನ್ನ ದೇಹದ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ನೀನೇ. ನನ್ನ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವ ಪರಮ ತತ್ತ್ವವೂ ನೀನೇ. ನನ್ನ ಕೈ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಒಳಹೊರಗೆ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೂ ನೀನೇ. ನನ್ನ ತಲೆಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಯೂ ನೀನೇ, ಓ ಅಖಂಡೇಶ್ವರಾ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಭಾವಗೀತೆ ದೇಹವನ್ನು ದೇವಾಲಯವೆಂದು ಕಂಡು ಅದರೊಳಗಿನ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಭವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆರು ಚಕ್ರಗಳು ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ನಾಡಿಗಳು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವಿನ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಿಂದಲೇ ಚೇತನವಾಗಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಂತನೆ, ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪರಮಾತ್ಮನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು. ಈ ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರು ದೂರದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಆತನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸದಾ ಇರುವನು ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಇದು ಸಾರುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಈ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಏರುತ್ತಾ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವ. "ಪರಂಜ್ಯೋತಿ" ಎಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ಭಕ್ತನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನದೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ದ್ವೈತದಿಂದ ಅದ್ವೈತಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಜಾಲ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕೇಂದ್ರಗಳು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕಾಶ ಅಥವಾ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ, ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮೆದುಳಿನ ವಿಶೇಷ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪರಂಜ್ಯೋತಿ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಯವು ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದರೊಳಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಜ್ಯೋತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವನು ಎಂಬ ಅನುಭವವನ್ನು ಭಕ್ತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ ಆತ್ಮನ ಪೂಜಾತತ್ತ್ವ

ಪಂಚಭೂತವಂಗವಾಗಿಪ್ಪ ಆತ್ಮಂಗೆ
ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಂಗಳೇ ಮುಖಂಗಳು,
ಪಂಚಕರಣಂಗಳೇ ಕೈಗಳು, ಪಂಚವಿಷಯಂಗಳೇ ಪೂಜೆ,
ಪಂಚಪದಾರ್ಥವೇ ಭೋಗ ।
ಇದನೆಲ್ಲವ ನಿಜಮೂರ್ತಿಯಪ್ಪ ಘನಕ್ಕೆಯ್ದಿಸಬಲ್ಲಡೆ,
ಆತ ಸರ್ವನಿರ್ವಾಣಿ, ಸಕಲನಿಷ್ಕಲಾತ್ಮಕನು,
ಉರಿಲಿಂಗಪೆದ್ದಿಪ್ರಿಯ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಾ ॥

ಉರಿಲಿಂಗಪೆದ್ದಿ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಮುಖಗಳು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮೊದಲಾದ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನಗಳೇ ಕೈಗಳು. ಪಂಚವಿಷಯಗಳೇ ಪೂಜೆಯಾಗಿ, ಪಂಚಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಭೋಗವಾಗಿ ಇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನು ಸರ್ವನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಕಲ-ನಿಷ್ಕಲ ಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಪದ್ಯವು ಜೀವನವನ್ನೇ ಪೂಜೆಯಾಗಿ ನೋಡುವ ಮಹತ್ತಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಪೂಜೆಯನ್ನು ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವೂ ಪೂಜೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲವೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವೇ ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಪಂಚವಿಷಯಗಳೇ ಪೂಜೆ" ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಪೂಜೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದದ ದೃಷ್ಟಿ ಅಜ್ಞಾನ; ಏಕತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿ ಜ್ಞಾನ. "ಸಕಲನಿಷ್ಕಲಾತ್ಮಕನು" ಎಂದರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ರೂಪರಹಿತದಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮನ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ದೇವರನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನೋಡುವುದು, ಕೇಳುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಫಲ. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ನಾವು ನೀಡುವ ಅರ್ಥವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಯವು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವನ್ನೂ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆತ್ಮನ ಅನುಭವವೇ ನಿಜವಾದ ಪೂಜೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತ್ವ ಮತ್ತು ಕರುಣೆ

ಘಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂದವನ, ಆತ್ಮನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅರಿದವನ,

ಅಲ್ಲ ಆಹುದೆಂದು ಗೆಲ್ಲ ಸೋಲಕ್ಕೆ ಹೋರದವನ,
ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಂಗಳಲ್ಲಿ ದಯವುಳ್ಳವನ,
ಆತನೆಲ್ಲಿಯೂ ಸುಖಿಯೆಂದನಂಬಿಗ ಚೌಡಯ್ಯ॥

ಅಂಬಿಗರ ಚೌಡಯ್ಯ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ದೇಹವೆಂಬ ಘಟದೊಳಗೆ ಇರುವ ಆತ್ಮನನ್ನು ತನ್ನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅರಿತವನಾಗಿರುವವನು, "ಇದು ಸರಿ-ತಪ್ಪು" ಎಂದು ಗೆಲುವು-ಸೋಲಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೂ ದಯೆ ಹೊಂದಿರುವವನು ಎಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಇರುವವನು ಎಂದು ಅಂಬಿಗರ ಚೌಡಯ್ಯನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮನ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಗೆಲುವು-ಸೋಲಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಸಮತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವನು. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೂ ದಯೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವನ ಸಹಜ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಅದು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಘಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂದವನ" ಎಂಬುದು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುವಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತನಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. "ಗೆಲ್ಲ-ಸೋಲು" ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಟ; ಆತ್ಮನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದು ಇಲ್ಲ. ದಯೆಯು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮನಿರುವುದನ್ನು ಅವನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖದ ಮೂಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಭೇದಭಾವಗಳು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಮತ್ವ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ಮನೋಭಾವವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಹೊರಗಿನ ಜಯ-ಪರಾಜಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧ್ಯನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಸಮತ್ವದ ಮೂಲಕ ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹ–ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತಿಯ ತತ್ತ್ವ

ಕಾಯವೆಂಬ ವನಿತೆಗೆ ಆತ್ಮನೆಂಬ ಪುರುಷನು ನೋಡಾ।
ಈ ದೇಹದ ಆತ್ಮನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ
ಸಕಲ ಕರಣೇಂದ್ರಿಯಂಗಳೆ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಾ।
ಇದೇ ಸಂಸಾರವೆಂಬುದನರಿಯದೆ
ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೊನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು
ವಿರಕ್ತನಾದೆನೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನಿಯ ಪರಿಯ ನೋಡಾ।
ಇದು ವಿರಕ್ತಿಯೇ? ಅಲ್ಲ।
ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಮನಃಪ್ರಾಣಾದಿಗಳ

ಮಹದಲ್ಲಿ ಒಡಗೂಡಿದಾತನೇ ಪರಮ ವಿರಕ್ತನು ।
ಆತಂಗೆ ನಮೋ ನಮೋಯೆಂಬೆನು ಕಾಣಾ,
ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ ॥

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹವೆಂಬ ಸ್ತ್ರೀಯಿಗೆ ಆತ್ಮನೆಂಬ ಪುರುಷನು ಇದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೇ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ, ಅವೇ ಮಕ್ಕಳಂತೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಂಸಾರವೆಂದು ಅರಿಯದೆ, ಹೊರಗಿನ ಹೊನ್ನು, ಹೆಣ್ಣು, ಮಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಿರಕ್ತನಾದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಜ್ಞಾನಿಯದು. ಅದು ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಅಸಕ್ತನಾಗಿ ಇರುವವನೇ ಪರಮ ವಿರಕ್ತನು. ಅಂತಹವನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ವಿರಕ್ತಿಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿರಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಆಳವಾದುದು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ಸಂಬಂಧದಿಂದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲವು ಸೇರಿ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- "ಕಾಯವೆಂಬ ವನಿತೆ" ಮತ್ತು "ಆತ್ಮನೆಂಬ ಪುರುಷ" ಎಂಬ ರೂಪಕವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಪ್ರಕೃತಿ, ಆತ್ಮನು ಚೇತನ. ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸಂಸಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಈ ಸಂಸಾರದ ಸಾಧನಗಳು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸಕ್ತನಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗದವನು ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತನು. ಹೊರಗಿನ ತ್ಯಾಗಕ್ಕಿಂತ ಒಳಗಿನ ಅಸಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗದ ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವರ್ತನೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಮನೋಭಾವವೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೂ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಅಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಸಕ್ತನಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಈ ವಚನವು ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ತ್ಯಾಗದಲ್ಲಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಅಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಭೂತ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಆತ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ತತ್ತ್ವಪ್ರಕಾಶ

ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಧವಿಹುದು, ಅಪ್ಪುವಿನಲ್ಲಿ ರಸವಿಹುದು,
ತೇಜದಲ್ಲಿ ರೂಪವಿಹುದು, ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶವಿಹುದು,
ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಿಹುದು,
ತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನೆಂಬ ಮಹಾಭೂತಾಶ್ರಯವಾಗಿಹುದು ನೋಡಾ ।
ಸುಗಂಧಃ ಪೃಥ್ವೀಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಸುರಸೋ ಜಲಮಾಶ್ರಿತಾಃ ।
ರೂಪಂ ತೇಜೋ ಆಶ್ರಿತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ವಾಯುಮಾಶ್ರಿತಂ ॥
ಶಬ್ದಂ ಆಕಾಶಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಚ ತೃಪ್ತಿ ಆಶ್ರಯಃ ।

ಇತಿ ಷಡಿಂದ್ರಿಯಂ ದೇವಿ ಸ್ಥಾನೇ ಸ್ಥಾನೇ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥

ಬಾಲಸಂಗಯ್ಯ ಅಪ್ರಮಾಣ ದೇವ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಗುಣ ಇದೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಸಗುಣ ಇದೆ, ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಗುಣ ಇದೆ, ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಗುಣ ಇದೆ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗುಣ ಇದೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಆಧರಿಸುವ ತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಆಶ್ರಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸುಗಂಧಃ ಪೃಥ್ವೀಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಸುರಸೋ ಜಲಮಾಶ್ರಿತಾಃ । ರೂಪಂ ತೇಜೋ ಆಶ್ರಿತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ವಾಯುಮಾಶ್ರಿತಂ ॥ ಶಬ್ದಂ ಆಕಾಶಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಚ ತೃಪ್ತಿ ಆಶ್ರಯಃ । ಇತಿ ಷಡಿಂದ್ರಿಯಂ ದೇವಿ ಸ್ಥಾನೇ ಸ್ಥಾನೇ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥* **ಎಂದರೆ** *ಗಂಧವು ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ, ರಸವು ನೀರನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ರೂಪವು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ, ಸ್ಪರ್ಶವು ವಾಯುವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಶಬ್ದವು ಆಕಾಶವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಆತ್ಮನು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಪದ್ಯವು ಪಂಚಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಡುವಿನ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಭೂತಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣವಿದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇಂದ್ರಿಯವೂ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳು ಸೇರಿ ಜೀವಿಯ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲದೆ, ಇವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. "ತೃಪ್ತಿ" ಎಂಬ ಪದ ಇಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗಬೇಕು; ಆ ತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮನ ಅನುಭವ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಪಂಚಭೂತಗಳು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಭೂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಬಂಧನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಅರಿತು ತೃಪ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. "ಆತ್ಮಾ ಚ ತೃಪ್ತಿ ಆಶ್ರಯಃ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮನು ನಿಜವಾದ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಮೂಲವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಅನುಭವಗಳು ಕ್ಷಣಿಕ, ಆದರೆ ಆತ್ಮನ ತೃಪ್ತಿ ಶಾಶ್ವತ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ — ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ದೃಶ್ಯ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಒಂದೇ ವಸ್ತು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡಬಹುದು, ಇತರರಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಯವು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ನಿಜವಾದ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಆತ್ಮನ ಆಶ್ರಯವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯ–ಏಕತ್ವದ ಆತ್ಮಾನುಭವ ಮತ್ತು ನಿರಾಳ ಸ್ಥಿತಿ

ಸತ್ಯ ಸದಾಚಾರ ಸಮ್ಯಜ್ಞಾನವೆಂಬುವು ಮೂರು ।
ನಾಮವೊಂದೇ ರೂಪವೊಂದೇ ಕ್ರೀಯವೊಂದೇ
ಕಾಯವೊಂದೇ ಕರಣವೊಂದೇ ಆತ್ಮವೊಂದೇ ಪರಮಾತ್ಮವೊಂದೇ ।
ನೀರು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡ ಆಣೆಕಲ್ಲು ನೀರೇ ಆಯಿತಲ್ಲದೇ ಕಲ್ಲಾಗಲಿಲ್ಲಾ ।

ಇದರಂತೆ ಶರಣ ಒಳಹೊರಗೆಂಬ ಸಂಶಯ ಅಳಿದು
ಸರ್ವವೂ ತಾನೆಂಬ ಸತ್ಯವೇ ಸತ್ಯವಾಗಿಹನು ।
ಇದೇ ಸತ್ಯ ಸತ್ಯವೆಂದು ಮಹತ್ವ ತೋರಿದರೆ ಸತ್ಯವೇ ಅಲ್ಲಾ,
ಆ ಮಹತ್ವವು ತನಗನ್ಯವೇ ।
ನಿರುಪಮ ನಿರಾಳ ಮಹತ್ಪ್ರಭು ಮಹಾಂತಯೋಗಿ ॥

ಮಡಿವಾಳಪ್ಪ / ಕಡಕೋಳ ಮಡಿವಾಳಪ್ಪ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸತ್ಯ, ಸದಾಚಾರ ಮತ್ತು ಸಮ್ಯಕ್ ಜ್ಞಾನ — ಈ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವಗಳು. ನಾಮ, ರೂಪ, ಕ್ರಿಯೆ, ದೇಹ, ಕರಣ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ. ನೀರು ಗಟ್ಟಿಯಾದರೂ ಅದು ಕಲ್ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೀರೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶರಣನಿಗೆ ಒಳ–ಹೊರ ಎಂಬ ಭೇದವು ಅಳಿದು, ಎಲ್ಲವೂ ತಾನೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಪ್ರದರ್ಶನವೇ ಬೇರೆ. ನಿಜವಾದ ಮಹಾನ್ ಯೋಗಿ ನಿರಾಳ ಮತ್ತು ನಿರುಪಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಸತ್ಯದ ತ್ರಿವಿಧ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ — ಸತ್ಯಾಚರಣೆ, ಶುದ್ಧ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ. ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಏಕತ್ವದ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಮ, ರೂಪ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿವೆ. ನೀರು ಗಟ್ಟಿಯಾದರೂ ಅದರ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ, ರೂಪ ಬದಲಾಗಿದರೂ ತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಒಳ–ಹೊರ ಎಂಬ ಭೇದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಸರ್ವವೂ ತಾನೆ" ಎಂಬುದು ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಘೋಷಣೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅನುಭವದ ಸ್ಥಿತಿ. "ನಿರುಪಮ ನಿರಾಳ" ಎಂಬುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಮ ಯೋಗದ ಫಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಕಂಡರೂ, ಅವುಗಳ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನೀರು ದ್ರವವಾಗಿರಲಿ, ಘನವಾಗಿರಲಿ ಅದರ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಗಿನ ಭೇದಗಳಿದ್ದರೂ, ಒಳಗಿನ ಚೇತನದ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಸತ್ಯ, ಸದಾಚಾರ ಮತ್ತು ಸಮ್ಯಕ್ ಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದು, ನಿರಾಳ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಮಹತ್ವವೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಂಗ–ಬಹಿರಂಗ–ಆತ್ಮಸಂಗ ಏಕೀಕರಣದ ಭಕ್ತಿತತ್ತ್ವ

ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಭವಿಯನೊಳಕೊಂಡು, ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯನೊಳಕೊಂಡು,
ಆತ್ಮಸಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದವನೊಳಕೊಂಡು, ಇಪ್ಪ ಭಕ್ತರ ಕಾಣೆನಯ್ಯಾ ನಾನು,
ಇಂತಪ್ಪ ಲಿಂಗೈಕ್ಯರ ಕಾಣೆನಯ್ಯಾ ।
ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡುವ ತನುಗುಣಾದಿಗಳ, ಮನಗುಣಾದಿಗಳ,
ಪ್ರಾಣಗುಣಾದಿಗಳ ಕಳೆದಲ್ಲಿ ಶರಣರಹರೆ?

ತನು ಮನ ಧನವ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರಹರೆ?
ಉಂಬವರ ಕಂಡು ಕೈನೀಡಿದಡೆ ಪ್ರಸಾದಿಗಳಹರೆ?
ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಆತ್ಮಸಂಗ — ಈ ತ್ರಿವಿಧದ ಭೇದವ
ಗುಹೇಶ್ವರಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣ ಬಲ್ಲ॥

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಆತ್ಮಸಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಭಕ್ತರನ್ನು ನಾನು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಲಿಂಗೈಕ್ಯರಾದವರನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಗುಣಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡದೆ ಶರಣರಾಗುವುದೇ? ತನು, ಮನಸ್ಸು, ಧನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಭಕ್ತರಾಗುವುದೇ? ಇತರರಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಸಾದಿಗಳಾಗುವುದೇ? ಅಂತರಂಗ, ಬಹಿರಂಗ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಂಗ — ಈ ಮೂರುಗಳ ಭೇದವನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಶರಣ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಭಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಬಾರದು; ಅದು ಅಂತರಂಗದ ಭಾವದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಭಾವ, ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಕಾರ್ಯ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಂಗದಲ್ಲಿ ಪರಮಾನುಭವ — ಈ ಮೂರುಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಕ್ತಿ. ಕೇವಲ ದಾನ, ಪೂಜೆ ಅಥವಾ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಭಕ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಆತ್ಮಸಂಗ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗುವ ಅನುಭವ. ಅಂತರಂಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ಬಹಿರಂಗವು ಕ್ರಿಯೆಯ ರೂಪ. ಇವುಗಳೆರಡೂ ಒಂದಾಗದಿದ್ದರೆ ದ್ವಂದ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ವಂದ್ವವೇ ಅಜ್ಞಾನ. ಅಂತರಂಗ, ಬಹಿರಂಗ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಂಗ ಒಂದಾಗಿದಾಗ ಲಿಂಗೈಕ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಫಲ. ಈ ಭೇದವನ್ನು ಅರಿಯುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಶರಣ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಳಗಿನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಒಂದಾಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದಾನ, ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ. ಈ ವಚನವು ಭಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತ್ರಿವಿಧ ಏಕೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ, ಅಂತರಂಗ, ಬಹಿರಂಗ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಂಗಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ನಿಜವಾದ ಶರಣತ್ವ ಮತ್ತು ಲಿಂಗೈಕ್ಯವೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಂಗ ಆತ್ಮಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವ

ಎನ್ನಂತರಂಗದೊಳಗಣ ಆತ್ಮಲಿಂಗ,
ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿಯಂತಿಪ್ಪುದು ನೋಡಾ ।
ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ನವರತ್ನದಂತಿಪ್ಪುದಯ್ಯ ।
ತಿಂಗಳ ಸೂಡಿದ ಭವನು
ಭವಭಂಗಿತರಿಗಾರಿಗೂ ಗೋಚರಿಸನು ಕಾಣ ।

ಲಿಂಗನಿಷ್ಠಾಂಗಿಗಳಿಗೆ
ಮಂಗಳಮಯನಾಗಿ ತೋರ್ಪನು,
ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭು ತಾನೇ ಕಾಣಿರೋ ॥

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಲಿಂಗವು ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಅದು ನವರತ್ನದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಶಿವನು ಭವಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲಿಂಗನಿಷ್ಠರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಆತನು ಮಂಗಳಮಯನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಅಂತರಂಗ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಪ್ರದರ್ಶನದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಲಿಂಗವು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅನಂತ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರಗಿನ ಜೀವನವೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಭವಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಸತ್ಯ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲಿಂಗನಿಷ್ಠರಾಗಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಆತ್ಮಲಿಂಗ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ. "ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿ" ಎಂದರೆ ಅಸೀಮ ಚೇತನ. ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಅದು ನವರತ್ನದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಎಂದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಹೊರಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುಣಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. "ಭವಭಂಗಿತರಿಗಾರಿಗೂ ಗೋಚರಿಸನು" ಎಂದರೆ, ಬಂಧನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಾಣಲಾರದು. ಲಿಂಗನಿಷ್ಠರು, ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರರಾಗಿರುವವರು, ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವವು ಅವನ ಹೊರಗಿನ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಇದು ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು ಈ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಲಿಂಗವು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ, ಲಿಂಗನಿಷ್ಠರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಂಗಳಮಯವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕೀಕರಣದ ತತ್ತ್ವ

ಪೃಥ್ವಿಯ ವಂಶಿಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಾಗಿ
ಗುಣಗಂಭೀರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿತೆಂಬರು ।
ಅಪ್ಪುವಿನಂಶಿಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ವಸಾರಮಯವಾಗಿದ್ದಿತ್ತೆಂಬರು ।
ತೇಜದಂಶಿಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ವದೀಪ್ತವಾಗಿದ್ದಿತ್ತೆಂಬರು ।
ವಾಯುವಿನಂಶಿಕದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಾಗಿ
ಸರ್ವಸಂಚಲಮಯವಾಗಿದ್ದಿತ್ತೆಂಬರು ।
ಆಕಾಶದಂಶದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕಾಗಿ
ಇಂತೀ ಐದು ಭೇದದಲ್ಲಿ ದಶವಾಯುವ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು,
ಹೆಸರ ರೂಹಿಟ್ಟು ಅಸುನಾಥನ ಒಡಗೂಡಬೇಕೆಂಬಲ್ಲಿ

ಇದು ಸಂದಿಲ್ಲದ ಸಂಶಯ ।
ನಾನಾರು ಇದೇನೆಂಬುದು ಏಕೀಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯ ನಾಶನ,
ಸದ್ಯೋಜಾತಲಿಂಗವನರಿವುದು ವಿನಾಶನ ॥

ಅವಸರದ ರೇಕಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿಂದ ಸಾರಸ್ವರೂಪ ಇದೆ. ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶ ಇದೆ. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿಂದ ಚಲನೆ ಇದೆ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿಂದ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಇದೆ. ಈ ಐದು ಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ದಶವಾಯುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಅಸುನಾಥನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿದೆ. "ನಾನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಣವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ; ಆಗ ಸದ್ಯೋಜಾತಲಿಂಗದ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಭೂತಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವಿದೆ, ಮತ್ತು ಆ ಗುಣದ ಮೂಲ ಆತ್ಮನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಭೇದಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ತತ್ತ್ವ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಶವಾಯುಗಳು, ಹೆಸರುಗಳು, ಭೇದಗಳು — ಇವೆಲ್ಲವು ಉಪಾಯಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ "ನಾನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಧಿಪತ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಗಳ ವಿವರಣೆ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸೀಮಿತನಲ್ಲ. ಭೇದಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು. "ನಾನಾರು" ಎಂಬ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ "ಸದ್ಯೋಜಾತಲಿಂಗ" ಎಂಬುದು ಆತ್ಮನ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವದ ಸ್ಥಿತಿ, ಮಾತಿನಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗದದು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ — ಸ್ಥಿರತೆ, ಹರಿವು, ಉಷ್ಣತೆ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕತೆ. ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಜೀವವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುವುದು ಅಂತರಂಗದ ಜಾಗೃತಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಭೇದಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, "ನಾನಾರು" ಎಂಬ ವಿಚಾರವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟತನು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಭಕ್ತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ

ಪೃಥ್ವಿಯಂತಹ ಭಕ್ತ, ಉದಕದಂತಹ ಮಾಹೇಶ್ವರ, ಅಗ್ನಿಯಂತಹ ಪ್ರಸಾದಿ,
ವಾಯುವಿನಂತಹ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿ, ಆಕಾಶದಂತಹ ಶರಣ, ಚಂದ್ರನಂತಹ ನೇಮಸ್ತ,
ಸೂರ್ಯನಂತಹ ಅನುಭವಿ, ಆತ್ಮನಂತಹ ಐಕ್ಯ—
ಇಂತೀ ಅಷ್ಟತನು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು,
ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗನ ಶರಣನು ಅನಂತಕುಳರಹಿತನು ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಭಕ್ತನು ಪೃಥ್ವಿಯಂತೆ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರಬೇಕು, ಮಾಹೇಶ್ವರನು ನೀರಿನಂತೆ ಶುದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು, ಪ್ರಸಾದಿ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಯನಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿ ವಾಯುವಿನಂತೆ ಚಲನೆಯಾಗಿರಬೇಕು, ಶರಣನು ಆಕಾಶದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿರಬೇಕು. ನೇಮಸ್ಥನು ಚಂದ್ರನಂತೆ ಶಾಂತನಾಗಿರಬೇಕು, ಅನುಭವಿ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾಗಿರಬೇಕು. ಆತ್ಮನಂತೆ ಐಕ್ಯವಾಗಿರುವವನು ಈ ಅಷ್ಟತನು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅನಂತಕುಲಾತೀತನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಭಕ್ತನ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೂಪವನ್ನು ಎಂಟು ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಗುಣವು ಒಂದು ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ ತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪೃಥ್ವಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ, ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ಅಗ್ನಿಯ ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆ, ಆಕಾಶದ ವ್ಯಾಪಕತೆ — ಇವೆಲ್ಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಗುಣಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಚಂದ್ರನ ಶಾಂತಿ, ಸೂರ್ಯನ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನ ಏಕತ್ವ — ಇವುಗಳು ಸೇರಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಅಷ್ಟತನು" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲ; ಅದು ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತನು ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಶುದ್ಧತೆ, ತೇಜಸ್ಸು, ಚಲನೆ, ವ್ಯಾಪಕತೆ, ಶಾಂತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮಐಕ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವವನು ಕುಲ, ಜಾತಿ, ಭೇದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರುತ್ತಾನೆ. "ಅನಂತಕುಳರಹಿತ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದ ಸ್ಥಿತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ ಜೀವನವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಸಮತೋಲನ ಅಗತ್ಯ. ಸ್ಥಿರತೆ, ಶುದ್ಧತೆ, ಚೈತನ್ಯ, ಚಲನೆ, ವಿಶಾಲ ಮನಸ್ಸು, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ — ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಏಕೀಕರಣವು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಚನವು ಅಷ್ಟಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಐಕ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವನು ಭೇದಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನ ಮತ್ತು ಪರಾಧೀನತೆಯ ತತ್ತ್ವ

ಅಗ್ನಿಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಮುಖ, ಬಲಕೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಕಾಲು ।
ಆತ್ಮದೇಹಿಂಗೆ ದಶವಾಯುಗಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹರಿವ
ಕರಣೇಂದ್ರಿಯಂಗಳೆಲ್ಲ ಮುಖ ಕಾಲಾಗಿ ಚರಿಸುತಿಪ್ಪವು ।
ತನುವೆಂಬ ಕೊಟಾರದೊಳ ಚರಿಸಿದರೇನು?
ಅವಕೆ ಬೆಸಸೆ ಎನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ,
ಪರಮಗುರು ಪಡುವಿಡಿ ಸಿದ್ಧಮಲ್ಲಿನಾಥಪ್ರಭುವೆ ॥

ಹೇಮುಗಲ್ಲ ಹಂಪ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಗ್ನಿಗೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವೂ ಮುಖದಂತೆ, ಕಾಲಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮದೇಹದಲ್ಲಿ ದಶವಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಕರಣೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ-ಕಾಲಿನಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವೆಂಬ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ಇವು ಚಲಿಸಿದರೂ ಅವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿಲ್ಲ; ಅವು ಪರಮತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿತ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ದಶವಾಯುಗಳು ದೇಹದ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿಲ್ಲ; ಅವು ಆತ್ಮನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಒಂದು ಕೊಟಾರದಂತೆ, ಅದರೊಳಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ" ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ತತ್ತ್ವ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವೆಂದು ಭಾಸವಾದರೂ, ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿವೆ; ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ಆತ್ಮನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಆತ್ಮನು ಕೇವಲ ನೋಡುವನು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ "ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಈ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು — ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನರಚಟುವಟಿಕೆ — ಎಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ, ಅವು ಆತ್ಮನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವತ್ತ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಐಕ್ಯವರೆಗಿನ ಷಟ್ಸ್ಥಲ ತತ್ತ್ವಪ್ರಕಾಶ

ಯದ್ಭಕ್ತಿಸ್ಥಲಮಿತ್ಯಾಹುಃ ತತ್ಸರ್ವಜ್ಞತ್ವಮಿತಿ ಇರ್ಯತೇ ।
ಯನ್ಮಾಹೇಶ್ವರಂ ನಾಮ ಸಾ ತೃಪ್ತಿರ್ಮಮ ಶಾಂಕರಿ ॥
ಯತ್ಪ್ರಸಾದಾಭಿದಂ ಸ್ಥಾನಂ ತದ್ಬೋಧೋ ನಿರಂಕುಶಃ ।
ಯತ್ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಕಂ ನಾಮ ತತ್ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಮುದಾಹೃತಂ ॥
ಯದಸ್ತಿ ಶರಣಂ ನಾಮ ಹ್ಯಲುಪ್ತಾ ಶಕ್ತಿರುಚ್ಯತೇ ।
ಯದೈಕ್ಯಸ್ಥಾನಮೂರ್ಧಸ್ಥಾ ಹ್ಯನಂತಾ ಶಕ್ತಿರುಚ್ಯತೇ ॥

ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ – ಶಿವರಹಸ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಭಕ್ತಿಸ್ಥಲವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವುದು ಸರ್ವಜ್ಞತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಾಹೇಶ್ವರಸ್ಥಲವು ತೃಪ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಸಾದಸ್ಥಾನವು ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಸ್ಥಾನವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ. ಶರಣಸ್ಥಾನವು ನಾಶವಾಗದ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಐಕ್ಯಸ್ಥಾನವು ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಆರು ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಭಕ್ತಿ — ಇದು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಾಹೇಶ್ವರಸ್ಥಿತಿ — ಇದು ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಾದಸ್ಥಿತಿ — ಇದು ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಸ್ಥಿತಿ — ಇದು ಆತ್ಮಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅನುಭವ. ಶರಣಸ್ಥಿತಿ — ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಐಕ್ಯಸ್ಥಿತಿ — ಇದು ಪರಮ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ. ಈ ಕ್ರಮವು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ "ಸ್ಥಲ" ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವದ ಹಂತ. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಸಾಧನೆ ಕ್ರಮೇಣ ಒಳಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾಹೇಶ್ವರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಾದಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶರಣಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಐಕ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪೂರ್ಣತೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿ, ನಂತರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು, ನಂತರ ಸ್ವತಂತ್ರ ನಿರ್ಧಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನಂತರ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಸಮಗ್ರ ಏಕೀಕರಣ — ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಐಕ್ಯಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಆತ್ಮಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿ, ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವೇ ಪರಮ ಗುರಿಯೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಷಟ್ಸ್ಥಲ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ–ಪರಶಿವ ಐಕ್ಯ ತತ್ತ್ವ

ಚರಾಚರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ಶಿವನ ಚಿದ್ಗರ್ಭದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದದೆಂದು,
ಶಿವಾಭಿನ್ನತ್ವದಿಂದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮಚೇತನವನು ಕಂಡು,
ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆತ್ಮಚೇತನವನು ಕಂಡು,
ದಯಾಪರತ್ವವನುಳ್ಳ ಸರ್ವಜ್ಞತಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಕ್ತಿಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆವುದು ನೋಡಾ ।
ತನಗೆ ಬಂದ ಅಪವಾದ, ನಿಂದೆ, ಎಡರಾಪತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಗುಂದದೆ,
ಬಪ್ಪ ಸುಖ ದುಃಖ ಖೇದ ಹರ್ಷಾದಿಗಳನ್ನು ಶಿವಾಜ್ಞೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು,
ಪರಿಣತ ತೃಪ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಹೇಶ್ವರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆವುದು ನೋಡಾ ।
ದೇಹಾದಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮೂಲನಾದ ಅನಾದಿ ಪರಶಿವನು ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿ,
ಅನಾದಿ ಬೋಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಸಾದಿಸ್ಥಲವನ್ನು ಪಡೆವುದು ನೋಡಾ ।
ದೇಹಾದಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಚಲನವಲನವು ತನ್ನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದೆಂದು ಅರಿದು,
ತಾನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸದೆ ಸರ್ವಸ್ವತಂತ್ರನೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಕೊಡುವ
ಸ್ವತಂತ್ರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆವುದು ನೋಡಾ ।
ತನ್ನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹಾದಿ ಜಗವೆಲ್ಲ ಅನಿತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು,
ಅವುಗಳ ಮೂಲನಾದ ಪತಿಪರಶಿವಲಿಂಗವೇ ನಿತ್ಯವೆಂದು ಅರಿವನ್ನು ಕೊಡುವ
ಅಲುಪ್ತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರಣಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆವುದು ನೋಡಾ ।
ಅಂಗಲಿಂಗಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ
ಅಖಂಡ ಪರಶಿವಲಿಂಗೈಕ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ
ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಐಕ್ಯಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆವುದು ನೋಡಾ ॥

ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಶಿವನ ಚಿದ್ಗರ್ಭದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಚೇತನವಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತವನು ಭಕ್ತಿಸ್ಥಲವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವನು ಮಾಹೇಶ್ವರಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ. ಪರಶಿವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ*

ಉಂಟಾಗುವುದು ಪ್ರಸಾದಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಪಂಚ ತನ್ನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತು ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಸ್ಥಿತಿ. ಜಗತ್ತಿನ ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿದು ಪರಶಿವನ ನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಶರಣಸ್ಥಿತಿ. ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಶಿವ ಒಂದಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಐಕ್ಯಸ್ಥಿತಿ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೇತನವಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಮಾಹೇಶ್ವರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಸಾದಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರಣಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅನಿತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಶಿವನ ನಿತ್ಯತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಐಕ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಶಿವ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಲವೂ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಂತ. ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದಯೆ ಮತ್ತು ಏಕತ್ವದ ಅರಿವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾಹೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸಾದದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದಲ್ಲಿ "ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರ" ಎಂಬ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ಶರಣದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ–ಅನಿತ್ಯ ಭೇದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಐಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳು ಅಳಿದು, ಒಂದೇ ಪರಮಸತ್ಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಅನುಭವದ ಪರಮಾವಸ್ಥೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವನು ಅಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರದ ನಡುವಿನ ಭೇದವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕೀಕರಣದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಚನವು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಐಕ್ಯವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಆತ್ಮಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿ, ಪರಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಣವೇ ಪರಮ ಗುರಿಯೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಾಧನೆಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕಪಟ ವಿರಕ್ತಿಯ ಭೇದ

ಇಂತಪ್ಪ ಷಟ್‌ಸ್ಥಲಗಳಲ್ಲಿ ಷಡ್ವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸ್ಥಳಕುಳಂಗಳ ತಿಳಿದು,
ಷಡ್ವಿಧ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಪೂಜಾದಿಗಳಿಂದ ಅಂಗಗೊಂಡು
ಭವದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂದಲ್ಲದೆ ಷಟ್‌ಸ್ಥಲಬ್ರಹ್ಮಿಗಳಾಗರು ।
ಇಂತಲ್ಲದೆ ಅಪವಾದ ನಿಂದೆಗಳ ಪರರ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಾಣದೆ ಹೊರಿಸುತ್ತ,
ಪರದಾರ ದಾಶಿ ವೇಶಿ ಸೂಳೆಯರ ಕೂಡಿ ಭುಂಜಿಸಿ,
ತೊಂಬಲತಿಂಬ ಹೇಸಿ ಮೂಳರು,
ಪೋತರಾಜ, ಜೋಗಿ, ಕ್ಷಪಣರಂತೆ
ಜಟಾ, ತುರುಬು, ಬೋಳುಮುಂಡೆಗೊಂಡು
ಕೂಳಿಗಾಗಿ ತಿರುಗುವ ಮೂಳ ಚುಕ್ಕೆಯರ
ವಿರಕ್ತ ಷಟ್‌ಸ್ಥಲಬ್ರಹ್ಮಿಗಳೆನಬಹುದೇನಯ್ಯ?
ಅಂತಪ್ಪ ಅನಾದಿ ಷಟ್‌ಸ್ಥಲಬ್ರಹ್ಮದ ಷಡ್ವಿಧ ಶಕ್ತಿಯನರಿದು,
ವಿರಕ್ತ ಜಂಗಮ ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಿ ನಿರಾಭಾರಿಯಾದ

ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನ ಶ್ರೀಪಾದಕ್ಕೆ ನಮೋ ನಮೋ ಎಂಬೆನಯ್ಯಾ ಚೆನ್ನಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಾ ॥

ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಷಟ್‌ಸ್ಥಲಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಷಡ್ವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಷಡ್ವಿಧ ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಂತವನೇ ನಿಜವಾದ ಷಟ್‌ಸ್ಥಲಬ್ರಹ್ಮಿ. ಆದರೆ ಇತರರನ್ನು ನಿಂದಿಸಿ, ದುಶ್ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಹೊರಗೆ ವಿರಕ್ತನಂತೆ ತೋರಿ ಒಳಗೆ ಆಸಕ್ತನಾಗಿರುವವನು ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತನಲ್ಲ. ಅಂತಹವನು ಷಟ್‌ಸ್ಥಲಬ್ರಹ್ಮಿ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ನಿರಾಭಾರಿಯಾದ ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಕಪಟಾಚರಣೆಯ ನಡುವಿನ ಸ್ಪಷ್ಟ ಭೇದವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಮಾರ್ಗವು ಕೇವಲ ಸಿದ್ಧಾಂತವಲ್ಲ; ಅದು ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯ ಮಾರ್ಗ. ಷಡ್ವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಲಿಂಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಂತವನೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕ. ಹೊರಗೆ ಜಟೆ, ಬೋಳುಮುಂಡೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಭಿಕ್ಷೆಗಾಗಿ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ವಿರಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಭವದ ಬಟ್ಟೆ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವುದು" ಎಂದರೆ ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರುವುದು. ಷಟ್‌ಸ್ಥಲವು ಆಂತರಿಕ ಯಾತ್ರೆ — ಭಕ್ತಿ, ಮಾಹೇಶ್ವರ, ಪ್ರಸಾದ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ, ಶರಣ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಕ್ರಮೇಣ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಪಟ ವಿರಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ, ಒಳಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದು. ನಿಜವಾದ ವಿರಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇದ್ದರೆ ಅದು ದ್ವಂದ್ವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ನಡೆದು ಒಳಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಒಂದಾಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಚನವು ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಾಧನೆಯ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ, ಕಪಟ ವಿರಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವವೇ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ದಾರಿ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹಭೇದಗಳಾಚೆ ಆತ್ಮನ ನಿರ್ವಿಕಾರ ಸ್ವರೂಪ

ಶುಕ್ಲಶೋಣಿತಾತ್ಮಸಂಬಂಧವಾದ
ಮಾತಾ ಪಿತರುಗಳ ಕಾಮವಿಕಾರದಿಂದ ಪುಟ್ಟಿದ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ,
ಅಂಗೈಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಪರಿಯಂತರವಾಗಿ
ಜಡೆಯ ಕೂಸೆಂಬುವರು ।
ಅಂಬೆಗಾಲಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಹುಡುಗನೆಂಬುವರು ।
ಎದ್ದು ಕಾಲಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಪೋರನೆಂಬುವರು ।
ಒಳ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ಹೆಸರುಗೊಂಡು
ಬಾರಲೇ ಹೋಗಲೆಯೆಂಬುವರು ।

ಷೋಡಶವರುಷಕ್ಕೆ ತಮ್ಮಾ ಅಪ್ಪಾ ಎಂದು ಕರೆವರು ।
ಪಂಚವಿಂಶತಿವರುಷಕ್ಕೆ ಅಣ್ಣಾ ಅಪ್ಪಾ ಎಂದು ಕರೆವರು ।
ಮೂವತ್ತುವರುಷದಿಂ ಐವತ್ತುವರುಷತನಕ ಅಪ್ಪನವರು ಎಂದು ಕರೆವರು,
ನೆರೆಯೊಡೆದ ಮೇಲೆ ಹಿರಿಯರೆಂಬುವರು ।
ಹಲ್ಲುಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಮುದುಕನೆಂಬುವರು ।
ಬೆನ್ನುಬಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಒಳನಟ್ಟು ಗೂಡುಗಟ್ಟಿ ಗೂರಿಗೂರಿ
ಮುಕುಳಿ ನೆಲಕ್ಕೆಹತ್ತಲು ಮುದೋಡ್ಯಾ ಎಂಬುವರು ।
ಇಂತೀ ನಾಮಂಗಳು ಆತ್ಮಂಗೆ ದೇಹಸಂಗದಿಂದ ಪುಟ್ಟಿದವಲ್ಲದೆ
ಆ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಆತ್ಮನು
ಕೂಸಲ್ಲ, ಪೋರನಲ್ಲ, ಹಿರಿಯನಲ್ಲ, ಮುದುಕನಲ್ಲ ।
ಈ ಭೇದವ ನಿಮ್ಮ ಶರಣರು ಬಲ್ಲರಲ್ಲದೆ
ಈ ಲೋಕದ ಗಾದಿ ಮನುಜರೆತ್ತ ಬಲ್ಲರಯ್ಯಾ
ಕಾಡನೊಳಗಾದ ಶಂಕರಪ್ರಿಯ ಚನ್ನಕದಂಬಲಿಂಗ ನಿರ್ಮಾಯಪ್ರಭುವೆ ॥

ಕಾಡಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತಾಯಿ ತಂದೆಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವನದ ಹಂತಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೂಸು, ಹುಡುಗ, ಪೋರ, ಅಪ್ಪ, ಹಿರಿಯ, ಮುದುಕ ಎಂಬ ಹೆಸರಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಸರುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮನು ಇವುಗಳಲ್ಲ; ಅವನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗೂ, ಹೆಸರಿಗೂ ಸೇರಿದವನು ಅಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶರಣರು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಜನನದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವರೆಗೂ ದೇಹವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಸರುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೊರಗಿನವು ಮಾತ್ರ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮನು ಈ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ವೃದ್ಧನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ನಾಮಂಗಳು" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಗುರುತುಗಳು. ಸಮಾಜವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಉಪಾಧಿಗಳು. ಆತ್ಮನು ಇವುಗಳಿಗೆ ಅತೀತ. ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಜ್ಞಾನ. ಈ ಭೇದವನ್ನು ಅರಿತವನು "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ" ಎಂಬ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನನ–ಮರಣದ ಭಯವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ — ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ರೂಪ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ "ನಾನು" ಎಂಬ ಅನುಭವ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರಂತರತೆಯು ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಗುರುತುಗಳು ಸಮಾಜದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ. ಈ ವಚನವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಆತ್ಮನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಶರಣನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವದ ಪೂಜಾತತ್ತ್ವ

ಆತ್ಮನ ನಿಜವನರಿಯದು
ಪರಮಾತ್ಮನ ಲಿಂಗವು ತಾನೆಂದರಿದ ಶರಣಂಗೆ
ಎಂತಿರ್ದಂತೆ ಪೂಜೆ ನೋಡಾ !
ಭೋಗಿಸಿದುದೆಲ್ಲವು ಶಿವಾರ್ಪಿತ,
ಶರಣ ರುಚಿಸಿದುದೆಲ್ಲವು ಪ್ರಸಾದ,
ಶರಣನರಿದುದೆಲ್ಲವು ಪರಬ್ರಹ್ಮ
ಶರಣ ನುಡಿದುದೆಲ್ಲವು ಪರತತ್ವ
ಶರಣ ತಾನೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ ॥

ಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು, ಪರಮಾತ್ಮನ ಲಿಂಗವೇ ತಾನೇ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಶರಣನಿಗೆ ಪೂಜೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಅನುಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲವೂ ಶಿವನಿಗೆ ಅರ್ಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಪ್ರಸಾದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಅರಿಯುವುದು ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ಅವನು ಮಾತಾಡುವುದು ಪರತತ್ತ್ವ. ಅವನೇ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾದವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಶರಣನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಜೀವನವೇ ಪೂಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭೋಗ, ಆಹಾರ, ಜ್ಞಾನ, ಮಾತು — ಎಲ್ಲವೂ ದೈವಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರಣನು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಪೂಜೆ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಆಚರಣೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಭೇದವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. "ನಾನು" ಮತ್ತು "ದೇವರು" ಎಂಬ ಭೇದ ಅಳಿದು, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭೋಗವೂ ಬಾಂಧವ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಅರ್ಪಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವೂ ಕೇವಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪರಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ. ಮಾತುಗಳೂ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶರಣತ್ವ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನೋಭಾವವು ಅವನ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವನ ಅನುಭವದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದು ಏಕೀಕೃತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಅವನೊಳಗಿನ ಸಂಘರ್ಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಜೀವನವೇ ಪೂಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಶರಣನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪರಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಷಟ್ಪ್ರಣವ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಅನುಭವ

ಮೂರ್ತಿಬ್ರಹ್ಮ, ಪಿಂಡಬ್ರಹ್ಮ, ಕಲಾಬ್ರಹ್ಮ, ಆನಂದಬ್ರಹ್ಮ,
ವಿಜ್ಞಾನಬ್ರಹ್ಮ, ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಷಟ್ಪ್ರಣವವನು
ಅಂಗ, ಆತ್ಮ, ಪ್ರಾಣ, ಕರಣ, ವಿಷಯತೃಪ್ತಿ ಸಂಬಂಧವೆಂದು
ಎನ್ನ ಮನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಡುಗಿ,
ಮರೆಯದವಧರಿಸೆಂದು ಉಪದೇಶವನಿತ್ತ

ಮಹಾಘನ ಗಂಭೀರ ಸದ್ಗುರುನಾಥನ ಪ್ರಸಾದವನು
ಹೆರೆಹಿಂಗದ ವಿರಳಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅವಧರಿಸಿ
ಮುಖದಿಂ ಸೇವಿಸಿ, ಬಾಹ್ಯಾಂತಸುಖಿಯಾಗಿರ್ದನು
ನಿರಂಜನ ಚನ್ನಬಸವಲಿಂಗ ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಿ ॥

ದೇಶಿಕೇಂದ್ರ ಸಂಗನಬಸವಯ್ಯ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮೂರ್ತಿಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮವರೆಗಿನ ಷಟ್ಪ್ರಣವ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಅಂಗ, ಆತ್ಮ, ಪ್ರಾಣ, ಕರಣ ಮತ್ತು ವಿಷಯತೃಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಸದ್ಗುರು ಉಪದೇಶ ನೀಡಿದನು. ಆ ಗುರುಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಿದವನು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಸುಖಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಷಟ್ಪ್ರಣವ ಎಂಬ ಆರು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ತಿಬ್ರಹ್ಮವು ಸ್ಥೂಲ ರೂಪ, ಪಿಂಡಬ್ರಹ್ಮವು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ರೂಪ, ಕಲಾಬ್ರಹ್ಮವು ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಆನಂದಬ್ರಹ್ಮವು ಆಂತರಿಕ ಸಂತೋಷ, ವಿಜ್ಞಾನಬ್ರಹ್ಮವು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ, ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ಪರಮ ಸತ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಂಗ, ಆತ್ಮ, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಸಾಧನೆ. ಗುರುನ ಉಪದೇಶದಿಂದ ಈ ಅರಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಮನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಡುಗಿ" ಎಂಬುದು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೇವಲ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಸಾಲದು; ಅದನ್ನು ಒಳಗೆ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಾನುಗ್ರಹ. ಅದನ್ನು "ವಿರಳಕ್ರಿಯೆ" ಎಂದರೆ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಎಂಬ ಭೇದ ಅಳಿದು, ನಿರಂತರ ಸುಖದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ನಿರಂಜನ" ಎಂದರೆ ಮಾಲಿನ್ಯರಹಿತ ಚೇತನ — ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುವದೇ ಪರಮಸ್ಥಿತಿ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವವು ಕೇವಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಗಮನದಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಒಳಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಗುರುಪ್ರಸಾದದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಷಟ್ಪ್ರಣವ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳಹೊರಗೆ ಸುಖಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿದೋಷ–ಮಲತ್ರಯ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತತ್ತ್ವ

ತ್ರಿದೋಷದ ಗುಣದಿಂದ ನಾನಾ ಬಹುತಾಪತ್ರಯದ
ವ್ಯಾಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನಾರು ಅರಿಯರಲ್ಲಾ !
ತನುವಿಂಗೆ ವಾತ, ಪೈತ್ಯ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಆತ್ಮಂಗೆ ಆಣವ, ಮಾಯಾ, ಕಾರ್ಮಿಕ ।
ಇಂತೀ ತ್ರಿವಿಧ ಮಲತ್ರಯದ ರೋಗರುಜೆಯಡಸಿ,
ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಾವುತ್ತಿದೆ ಅಂಗ ।
ಈ ರೋಗ ನಿರೋಗವಹುದಕ್ಕೆ ನಾ ಮೂರು ಬೇರ ತಂದೆ ।
ಒಂದ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಮರ್ದಿಸಿ, ಒಂದು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಮಥನಿಸಿ,

ಒಂದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಪಾನವ ಮಾಡಿ, ಈ ರೋಗ ಹರಿವುದು ।
ಇದಕ್ಕನುಪಾನ ಇದಿರೆಡೆಯಿಲ್ಲ
ಮರುಳಶಂಕರಪ್ರಿಯ ಸಿದ್ಧರಾಮೇಶ್ವರಲಿಂಗ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ॥

ವೈದ್ಯ ಸಂಗಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪೈತ್ಯ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಎಂಬ ಮೂರು ದೋಷಗಳು ಇವೆ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಆಣವ, ಮಾಯಾ, ಕಾರ್ಮಿಕ ಎಂಬ ಮೂರು ಮಲಗಳು ಇವೆ. ಈ ಮಲತ್ರಯದಿಂದ ಜೀವಿ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮೂರು ವಿಧದ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ — ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನನ, ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಪಾನ. ಇದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಅಶುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮದ ಮಲತ್ರಯಗಳು ಅಜ್ಞಾನ, ಮಮಕಾರ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಬಂಧನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶುದ್ಧಿ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ನಿಯಮ ಅಗತ್ಯ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಅಗತ್ಯ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ಬಂಧನಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಆಣವ" ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ, "ಮಾಯಾ" ಎಂದರೆ ಭ್ರಾಂತಿ, "ಕಾರ್ಮಿಕ" ಎಂದರೆ ಕರ್ಮಬಂಧನ. ಈ ಮೂರು ಮಲಗಳು ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆಮಾಡುತ್ತವೆ. "ಮರ್ದಿಸಿ" ಎಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, "ಮಥನಿಸಿ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು, "ಪಾನ" ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಗೆ ಮಾರ್ಗ. ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜೀವಿ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದರೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಮತೋಲನವು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಸ್ತು, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಾಭ್ಯಾಸ — ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ದೇಹದ ತ್ರಿದೋಷ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಮಲತ್ರಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಭೂತ–ಉಪಾಸನಾ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣೆಯ ತತ್ತ್ವ

ಪೃಥ್ವಿಯ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಯ ರಂಗವಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಹುದು ।
ಅಪ್ಪುವಿನ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಯ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹೋಹುದು ।
ಅಗ್ನಿಯ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಯ ಧೂಪದಿಂದ ಹೋಹುದು ।
ವಾಯುವಿನ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಯ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೋಹುದು ।
ಆಕಾಶದ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಯ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಹೋಹುದು ।
ಚಂದ್ರ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮನ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಯ
ಮಾಡುವ ಕಿಂಕಿಲದಿಂದ ಹೋಹುದು ।
ಇದು ಕಾರಣ ಭಕ್ತಕಾಯ ಮಮಕಾಯ

ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವ ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪೃಥ್ವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂಜೆ ರಂಗವಲ್ಲಿಯ ಮೂಲಕ, ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ, ಅಗ್ನಿಗೆ ಧೂಪದ ಮೂಲಕ, ವಾಯುವಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ, ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರ–ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಪಾಸನೆ ಸೇವಾಭಾವದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಕ್ತನ ದೇಹವೇ ದೇವರ ದೇಹವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ವಿವಿಧ ಉಪಾಸನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಂಚಭೂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೂತಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪೃಥ್ವಿಯ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ರಂಗವಲ್ಲಿಯ ಮೂಲಕ, ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ, ಅಗ್ನಿಯ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಧೂಪದ ಮೂಲಕ, ವಾಯುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ, ಆಕಾಶದ ವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಪೂರ್ವಾಶ್ರಯ" ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೂತದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉಪಾಸನೆ. ಚಂದ್ರ–ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಉಪಾಸನೆ "ಕಿಂಕಿಲ" ಅಂದರೆ ಸೇವಾಭಾವದ ಮೂಲಕ. ಇದರಿಂದ ಭಕ್ತನು ತನ್ನದೇ ದೇಹವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಭಕ್ತಕಾಯ ಮಮಕಾಯ" ಎಂದರೆ ಭಕ್ತನ ದೇಹವೇ ದೇವರ ದೇಹವಾಗುವುದು — ಇದು ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೃಶ್ಯ, ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಜಪ — ಇವೆಲ್ಲವು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸೇವಾಭಾವವು ಸಹ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮಸಮರ್ಪಣೆಯ ಮೂಲಕ ಭಕ್ತನು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ–ಲಿಂಗ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಲಿಂಗದ ಅಗತ್ಯ

ಆತ್ಮನೆ ಲಿಂಗವೆಂಬರು, ಆತ್ಮನ ದೇಹರಹಿತವಾಗಿ ಕಾಬವರುಂಟೆ?
ಪ್ರಾಣವೆ ಲಿಂಗವೆಂಬರು,
ಪ್ರಾಣವನು ಕಾಯವ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಾಣಬಹುದೆ?
ಕಂಡೆಹೆನೆಂದಡೆ ಅದು ನಿರವಯ, ನಿರಾಕಾರವಾದುದು,
ಭಾವಕ್ಕೆ ಬಾರದು ।
ಭಾವಕ್ಕೆ ಬಾರದುದ ಪೂಜಿಸಬಹುದೆ?
ಅದು ಕಾರಣ, ಕಾಯದ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಲಿಂಗವಿಡಿದು ನೋಡಲು
ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮನೆಂಬವು ಬೇರಿಲ್ಲ ।
ಇದು ಕಾರಣ, ಇಷ್ಟವ ಬಿಟ್ಟು ಬಟ್ಟಬಯಲೆ ವಸ್ತುವೆಂಬ
ಮಿಟ್ಟಿಯ ಭಂಡರ ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣರು ಮೆಚ್ಚರು ॥

ಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮವೇ ಲಿಂಗವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಆತ್ಮನನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವೇ ಲಿಂಗವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವು ನಿರಾಕಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಾವಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಲಿಂಗವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿರಾಕಾರವನ್ನೇ ಹಿಡಿಯುವುದು ಶರಣರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪ ಮತ್ತು ನಿರಾಕಾರದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವು ನಿರಾಕಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಿಂಗವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಲಿಂಗವು ಭಕ್ತನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಅರಿವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಕ್ರಿಯಾಲಿಂಗ" ಎಂದರೆ ಸಾಧನೆಯ ಮಾಧ್ಯಮ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿರಾಕಾರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಮನಸ್ಸು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೂಪದ ಮೂಲಕ ನಿರಾಕಾರವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಇದು ಉಪಾಸನೆಯ ಆಂತರಿಕ ವಿಧಾನ. "ಬಟ್ಟಬಯಲೆ ವಸ್ತು" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ತತ್ವಚಿಂತನೆ; ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅಪೂರ್ಣ ಸಾಧನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಕಾರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ ಸಾಧನಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಹ ಒಂದು ಆಧಾರವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವವು ನಿರಾಕಾರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಕ್ರಿಯಾಲಿಂಗದ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ರೂಪ ಮತ್ತು ನಿರಾಕಾರದ ಸಮನ್ವಯವೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಮಫಲ–ಆತ್ಮನೈವೇದ್ಯ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಯ ತತ್ತ್ವ

ಪಂಡಿತನಾಗಲಿ, ಮೂರ್ಖನಾಗಲಿ ಸಂಚಿತಕರ್ಮ ಉಂಡಲ್ಲದೆ ಮಾಣದು,
ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮ ಭೋಗಿಸಿದಲ್ಲದೆ ಹೋಗದೆಂದು
ಶ್ರುತಿ ಸಾರುತ್ತೈದಾವೆ ನೋಡಾ ।
ತಾನಾವಾವ ಲೋಕದೊಳಗಿದ್ದಡೆಯೂ ಬಿಡದು,
ಕರ್ಮಫಲಗೂಡಿ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಂಗೆ
ಆತ್ಮನೈವೇದ್ಯವ ಮಾಡಿದವನೆ ಧನ್ಯ ॥

ಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪಂಡಿತನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಖನಾಗಲಿ, ಸಂಚಿತಕರ್ಮವು ಅನುಭವಿಸದೆ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮವು ಭೋಗಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕರ್ಮಫಲವು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕರ್ಮಫಲಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನಿಗೆ ಆತ್ಮನೈವೇದ್ಯವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿದವನೇ ಧನ್ಯನು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಕರ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪಂಡಿತನಾಗಲಿ, ಮೂರ್ಖನಾಗಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟವರು. ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮವು ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ — ಆತ್ಮನೈವೇದ್ಯ. ಅಂದರೆ, ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಆತ್ಮನೈವೇದ್ಯ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅರ್ಪಣೆ ಅಲ್ಲ; ತನ್ನ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನೇ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು. ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವವನು "ನಾನು" ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬಂಧನ. ಅದನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ, ಕರ್ಮಫಲದ ಬಂಧನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಫಲದಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕರ್ಮಯೋಗದ ಸಾರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಅವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವ. ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗ, ಆ ಅನುಭವಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಚನವು ಕರ್ಮವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಮೂಲಕ ದೈವಿಕಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಅನಾಮಯ ಚಿದ್ರೂಪ ಆತ್ಮಾನುಭವ

ಎನ್ನಂತರಂಗದ ಆತ್ಮನೊಳಗೆ
ಅಂಗವಿಲ್ಲದ ಅನಾಮಯನ ನೋಡಿ ಕಂಡೆನಯ್ಯ।
ಆ ಪುರುಷನ ಮುಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದು,
ದರ್ಶನ ಸ್ವರೂಪನವ ಮಾಡಿ ಕೂಡಿ ನೆರೆದಿಹೆನೆಂದರೆ
ಚಿತ್ತ ಮನಕ್ಕೆ ಅಗೋಚರವಾಗಿಪ್ಪನಯ್ಯ।
ಈ ಪುರುಷನ ಚಾರಿತ್ರ ವಿಪರೀತ ವಿಸ್ಮಯವಾಗಿದೆ ನೋಡಾ।
ಆತನ ರೂಪು ಲಾವಣ್ಯ ಯುಕ್ತಿ ವಿಧಾನವ
ಏನೆಂದು ಉಪಮಿಸುವೆನಯ್ಯ?
ಉಪಮಾತೀತ ಅವಿರಳಾತ್ಮಕ ಚಿದ್ರೂಪ ಕಾಣಿಭೋ।
ಕೆಂಜೆಡೆಯ ಭಾಳನೇತ್ರಂ
ರಂಜಿಪ ರವಿಕೋಟಿತೇಜದಿಂದ ಉರವಣಿಸುತ್ತಿದಾನೆ ನೋಡಾ।
ಕಂಜಪದಯಗಳದೊಳ ಹೊಳವುತ್ತಿದಾನೆ
ನಂಜುಗೊರಳಭವ ಕಾಣಿಭೋ।
ಭವರೋಗವೈದ್ಯ, ಭವಹರ, ಎನ್ನ ತಂದೆ,
ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವನು,
ಎನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು,
ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಿರ್ದೆನಯ್ಯ॥

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಲ್ಲದ, ನಿರಾಮಯನಾದ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಕಂಡೆನು. ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಗೋಚರ. ಅವನ ರೂಪವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅವನು ಉಪಮೆಗೆ ಮೀರಿದ ಚಿದ್ರೂಪ. ಅವನು ಅಪಾರ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಭವರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪರಮಗುರು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾನೆ; ಅವನನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಂತಲ್ಲ; ಅವನಿಗೆ ಅಂಗಗಳಿಲ್ಲ, ರೋಗಗಳಿಲ್ಲ. ಅವನು ನಿರಾಕಾರ ಮತ್ತು ನಿರಾಮಯ. ಅವನನ್ನು ಹೊರಗಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅವನು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಮನಸ್ಸಿನ ಗಡಿ ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನ ಪ್ರಕಾಶವು ಅಪಾರವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಅಂಗವಿಲ್ಲದ ಅನಾಮಯ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ. "ಚಿತ್ತ ಮನಕ್ಕೆ ಅಗೋಚರ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಿನ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸೇ ಅವನಲ್ಲಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. "ಉಪಮಾತೀತ" ಎಂದರೆ ಅವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಮನಾಗಿಲ್ಲ. ಶಿವಸ್ವರೂಪದ ವರ್ಣನೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಹ್ನಾತ್ಮಕ — ತೇಜಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೃಪೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭವರೋಗವೈದ್ಯ ಎಂದರೆ ಜನನ–ಮರಣದ ಬಂಧನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ತತ್ತ್ವ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಚೆ ಇದೆ. ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮನು ನಿರಾಕಾರ, ಉಪಮಾತೀತ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಅವನ ಅನುಭವವೇ ಭವರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಗ–ಲಿಂಗ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ದಶವಾಯುಗಳ ಆತ್ಮಲಿಂಗ ಅನುಭವ

ಅಂಗದಮೇಲೊಂದು ಲಿಂಗವ ಕಂಡೆ;
ಲಿಂಗದಮೇಲೊಂದಂಗವ ಕಂಡೆನು ನೋಡಾ ।
ಅಂಗವೆಂದರೆ ಆತ್ಮನು; ಲಿಂಗವೆಂದರೆ ಪರಮನು ।
ಶಿವಜೀವರೊಂದಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಾಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ,
ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯವೆಂಬ
ದಶವಾಯುಗಳ ಗಮನಾಗಮನದ ವಿಷಯವ್ಯಾಪ್ತಿಯಡಗಿ
ಆತ್ಮಲಿಂಗಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿರ್ದೆನಯ್ಯಾ,
ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ ॥

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವನ್ನು ಕಂಡೆನು, ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಂಡೆನು. ಅಂಗವೆಂದರೆ ಆತ್ಮ ಲಿಂಗವೆಂದರೆ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಶಿವ ಮತ್ತು ಜೀವ ಒಂದಾದಾಗ, ದಶವಾಯುಗಳ ಚಲನಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಲಿಂಗದ ಏಕತ್ವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕವೆಂದು ನೋಡದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಲಿಂಗವು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಅಂಗ ಮತ್ತು

ಲಿಂಗ ಒಂದಾಗುವಾಗ, ಜೀವ ಮತ್ತು ಶಿವ ನಡುವಿನ ಭೇದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ದಶವಾಯುಗಳು ದೇಹದ ಚಲನಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಅಂಗ–ಲಿಂಗ" ಎಂಬುದು ಜೀವ–ಶಿವ ಏಕತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮತತ್ತ್ವ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ದಶವಾಯುಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ — ಇಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಏಕತ್ವ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜೀವಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ — ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನರಚಟುವಟಿಕೆ. ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನವು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ, ದಶವಾಯುಗಳ ಶಮನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಲಿಂಗ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿವಾತ್ಮಶರಣನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಸಿದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಮರಸ ಪೂಜಾತತ್ತ್ವ

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ,
ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ನೆನಹು ಕರಿಗೊಂಡ
ಶಿವಾತ್ಮಶರಣನ ಹೃದಯವೇ
ಪರಮೇಶ್ವರರಿಗೆ ನಿವಾಸಸ್ಥಾನ, ನೆರೆಮನೆಯಾಗಿಪ್ಪುದಯ್ಯ।
ಆ ಪರಮೇಶ್ವರನೊಳಗಣ ಸಮರಸ ಭಾವವೆ
ಆ ಶರಣಂಗೆ ನಿತ್ಯ ನೇಮ ಪೂಜೆಯಾಗಿಪ್ಪುದಯ್ಯ।
ಇದೇ ಪೂರ್ಣ ಶರಣಭಾವ।
ಅಲ್ಲಿಯ ಲಿಂಗಸಿದ್ಧಿ, ಘನಲಿಂಗ ಪದಸ್ಥಿತಿ, ಲಿಂಗಪೂಜೆ।
ಮತ್ತಲ್ಲಿಯೆ ನಿಶ್ಚಯವದೇ ಪರಮಾರ್ಥ।
ಇದಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯವಪ್ಪೆಲ್ಲವು ಆತ್ಮದುಃಖ ಕಾಣಾ,
ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ ॥

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಜಪ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಸ್ಮರಣೆ ಇರುವ ಶಿವಾತ್ಮಶರಣನ ಹೃದಯವೇ ಪರಮೇಶ್ವರನ ನಿವಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶರಣನಿಗೆ ಸಮರಸ ಭಾವವೇ ನಿತ್ಯ ಪೂಜೆ. ಇದೇ ಪೂರ್ಣ ಶರಣಭಾವ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಿಂಗಸಿದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪರಮಾರ್ಥ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ; ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ದುಃಖಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಶರಣನ ಆಂತರಿಕ ಪೂಜೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಸ್ಮರಣೆ — ಈ ಮೂರುಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಭಕ್ತನ ಹೃದಯ ದೇವಾಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಅದು ನಿರಂತರ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ. ಸಮರಸ ಭಾವ ಎಂದರೆ ಭೇದರಹಿತ ದೃಷ್ಟಿ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ನಿತ್ಯ ಪೂಜೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಸಿದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗಿ, ಪರಮಾರ್ಥದ ಅರಿವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *“ಮುಖ–ಹೃದಯ–ಪ್ರಾಣ” ಎಂಬುದು ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಮಾತು, ಮನಸ್ಸು, ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಇವುಗಳ ಏಕೀಕರಣವೇ ಶರಣಭಾವ. ಸಮರಸ ಭಾವದಲ್ಲಿ “ನಾನು” ಮತ್ತು “ದೇವರು” ಎಂಬ ಭೇದ ಇಲ್ಲ. ಹೃದಯವೇ ದೇವರ ನಿವಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಲಿಂಗಸಿದ್ಧಿ. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಪರಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆ ಸಾಧನೆಗಳು ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಉಪಾಯಗಳು ಮಾತ್ರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಚಿಂತನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಮೂರುಗಳ ಸಮನ್ವಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಮಂತ್ರಜಪ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಅನುಭವ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿವ–ಆತ್ಮ–ಮಾಯಾ ಭೇದದಾಚೆ ಪರಶಿವ ತತ್ತ್ವ

ಶಿವನೂ ಉಂಟು, ಆತ್ಮನೂ ಉಂಟು, ಮಾಯೆಯೂ ಉಂಟು
ಎಂಬೆ ಎಲೆ ಮರುಳು ಮಾನವ।
ಆತ್ಮನನಾದಿಯೋ, ಮಾಯೆಯನಾದಿಯೋ, ಶಿವನನಾದಿಯೋ?
ಈ ಮೂರೂ ಅನಾದಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೆ,
ಆದಿಯೆಂದಡೆ ದೇಹ, ಅನಾದಿಯೆಂದೆಡೆ ಆತ್ಮನು।
ದೇಹವೂ ಆತ್ಮನೂ ಮಾಯೆಯೂ ಈ ಮೂರೂ ಇಲ್ಲದಂದು
ನಿತ್ಯನಿರಂಜನ ಪರಶಿವತತ್ತ್ವವೊಂದೇ ಇದ್ದಿತ್ತೆಂಬುದು
ಯಥಾರ್ಥವಲ್ಲದೆ,
ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ಹುಸಿ ಕಾಣಾ,
ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ॥

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಶಿವ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಯೆ — ಈ ಮೂರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅಜ್ಞಾನ. ಈ ಮೂರೂ ಅನಾದಿಯೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಆರಂಭ ಎಂಬುದೇ ಅಸಂಬಂಧ. ದೇಹವು ಆರಂಭವಂತದ್ದು, ಆತ್ಮನು ಅನಾದಿ. ಆದರೆ ಈ ಮೂರೂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ನಿರಂಜನ ಪರಶಿವ ತತ್ತ್ವ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ಅಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ತತ್ತ್ವಭೇದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಢ ವಿಚಾರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿವ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಯೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತತ್ತ್ವಗಳೆಂದು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಭೇದವು ಮಾನವನ ಕಲ್ಪನೆ. ದೇಹವು ಆರಂಭ ಹೊಂದಿದದ್ದು, ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ಅನಾದಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಭೇದಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಒಂದೇ ಪರಶಿವ ತತ್ತ್ವ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *“ಮಾಯೆ” ಎಂದರೆ ಭೇದದ ಅನುಭವ. “ಆತ್ಮ” ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚೇತನ. “ಶಿವ” ಎಂದರೆ ಪರಮಚೇತನ. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನ. ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ. ಆ ಮೂಲವೇ ಪರಶಿವ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲ. “ನಿತ್ಯ ನಿರಂಜನ” ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಮಲಿನತೆ ಇಲ್ಲದ ಶುದ್ಧ ಚೇತನ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂಬುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಏಕತೆ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಸತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಭಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಶಿವ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಯೆಯ ಭೇದವು ಮಾಯಿಕವಾಗಿದ್ದು ನಿತ್ಯ ಪರಶಿವ ತತ್ತ್ವವೇ ಏಕಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಮಂತ್ರ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಸ್ಮರಣೆಯ ಸಮನ್ವಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವೇ ದೇವಾಲಯವಾಗಿ, ಸಮರಸ ಭಾವವೇ ನಿತ್ಯ ಪೂಜೆ ಆಗಿ, ಲಿಂಗಸಿದ್ಧಿಯೇ ಪರಮಾರ್ಥವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿವಯೋಗಿಯ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾತ್ಮ ಏಕತ್ವ

ತನ್ನ ತಾನರಿದ ಶಿವಯೋಗಿಯ ಪರಿಯೆಂತೆಂದಡೆ:
ದೇಹಿ ತಾನಲ್ಲ, ಜಾತಿ ಜಾತಕಂಗಳು ತಾನಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣ ತಾನಲ್ಲ,
ದಶವಾಯುಗಳು ತಾನಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ತಾನಲ್ಲ, ಗುಣತ್ರಯಂಗಳು ತಾನಲ್ಲ।
ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯಂಗಳು ತಾನಲ್ಲವೆಂದರಿದು ವಿವರಿಸಿ ಕಳೆದು,
ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ತಾನೇ ನೋಡಿ ಕಂಡು।
ಜೀವಾತ್ಮ, ಅಂತರಾತ್ಮ, ಪರಮಾತ್ಮ, ಮತ್ತಂ ಭೂತಾತ್ಮ, ಶುದ್ಧಾತ್ಮ,
ನಿರ್ಮಲಾತ್ಮ, ಸತ್ಯಾತ್ಮ, ಮಹಾತ್ಮವೆಂಬ
ಅಷ್ಟ ಆತ್ಮೇಶ್ವರರು ಏಕಾರ್ಥವೆಂದರಿದು,
ಅಲ್ಲಿಯೆ ತಲ್ಲೀಯವಾಗಿಹುದೀಗ ಯೋಗ ಕಾಣಾ,
ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತ ಶಿವಯೋಗಿ ದೇಹವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲ, ಗುಣಗಳಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಾತ್ಮದಿಂದ ಮಹಾತ್ಮವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವಗಳು ಒಂದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗಿರುವುದೇ ಯೋಗ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಇವೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲವು "ನಾನು" ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಾಗ, ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಜೀವಾತ್ಮ, ಪರಮಾತ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪದಗಳು ಒಂದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ಯೋಗದ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ನಾನಲ್ಲ" ಎಂಬ ವಿವೇಕ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. ದೇಹದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ, ಶುದ್ಧ ಚೇತನ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾತ್ಮ ಎಂಬುದು ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ. ಈ ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು "ತಲ್ಲೀಯ" ಸ್ಥಿತಿ. ಇದೇ ಶಿವಯೋಗ. ಇಲ್ಲಿ ಭೇದ, ಅಹಂಕಾರ, ಬಂಧನ ಎಲ್ಲವೂ ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ — ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಅನುಭವಗಳು. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಜಾಗೃತಿಯ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವಗಳ

ಹಿಂದೆ ಒಂದು ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮವನ್ನು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಅರಿತು, ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವಗಳ ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವದೇ ಶಿವಯೋಗದ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಸರ್ವಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪರಿವರ್ತನೆ

ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವಪಂಚಾಕ್ಷರಿಯ ನಿರವಿಸಿ,
ಸದ್ಗುರುವೆ ಎನ್ನ ಶಿವಾತ್ಮನ ಮಾಡಿದಿರಾಗಿ, ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತ್ತೆನಗೆ ।
ಪಂಚಭೂತಂಗಳಲಿ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮನನಿರಿಸಿದಿರಾಗಿ, ಭೂತಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತ್ತೆನಗೆ ।

ಅಂಡಜ ಜರಾಯುಜಾದಿ ಎಂಬತ್ತುನಾಲ್ಕುಲಕ್ಷ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬಹ ಜೀವನ
ಅಯೋನಿಜನ ಮಾಡಿದಿರಾಗಿ ಜೀವಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತ್ತೆನಗೆ ।
ಅಂಗಾಶ್ರಯವ ಕಳೆದು ಲಿಂಗಾಶ್ರಯವ ಮಾಡಿದಿರಾಗಿ
ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತ್ತೆನಗೆ ।
ಪಶುವೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನದ್ರವ್ಯವ ಕಳೆದು ಪರಮಸುಜ್ಞಾನದ್ರವ್ಯವ ಮಾಡಿದಿರಾಗಿ
ದ್ರವ್ಯಶುದ್ಧಿಯಾಯಿತ್ತೆನಗೆ ।
ಇಂತು ಸರ್ವಶುದ್ಧನಂ ಮಾಡಿ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಯವ ಕಳೆದಿರಾಗಿ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಾ,
ನಿಮ್ಮುವ "ನ ಗುರೋರಧಿಕಂ ನ ಗುರೋರಧಿಕಂ ನ ಗುರೋರಧಿಕಂ" ಎನುತಿರ್ದೆನು ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಪ್ರಣವ ಪಂಚಾಕ್ಷರವನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಸದ್ಗುರು ನನ್ನನ್ನು ಶಿವಾತ್ಮನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರಿಂದ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತರಿಂದ ಭೂತಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅನೇಕ ಯೋನಿಗಳ ಜನನ–ಮರಣದಿಂದ ಮೀರಿ ಅಯೋನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರಿಂದ ಜೀವಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ದೇಹಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಲಿಂಗಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರಿಂದ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದರಿಂದ ದ್ರವ್ಯಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸರ್ವಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಗುರುನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತೆನು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ, ಭೂತಶುದ್ಧಿ, ಜೀವಶುದ್ಧಿ, ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದ್ರವ್ಯಶುದ್ಧಿ — ಈ ಎಲ್ಲವು ಸಾಧನೆಯ ಫಲಗಳು. ಪ್ರಣವ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ದೈವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಭೂತಶುದ್ಧಿ. ಜನನ–ಮರಣದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರುವುದು ಜೀವಶುದ್ಧಿ. ದೇಹಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ದ್ರವ್ಯಶುದ್ಧಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ "ಶುದ್ಧಿ" ಎಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಸಾಧಕನು ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಹಳೆಯ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹೊಸ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. "ಅಯೋನಿಜ" ಎಂದರೆ ಜನನ–ಮರಣದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. "ಲಿಂಗಾಶ್ರಯ" ಎಂದರೆ ಪರಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಶುದ್ಧಿಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ಸರ್ವಶುದ್ಧಿ. ಇದರ ಮೂಲ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರುನ ಮಹತ್ವ ಅತಿಶಯ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ಅರಿವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಚನವು ಸದ್ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿ, ಗುರುನೇ ಪರಮ ಎಂದು ಅರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಚಾರ–ಜಂಗಮ–ಜ್ಞಾನಲಿಂಗ ತ್ರಿವಿಧ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯ ತತ್ತ್ವ

ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಆಚಾರಲಿಂಗ ಸ್ವಾಯತವಾಯಿತ್ತು;
ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಜಂಗಮಲಿಂಗ ಸ್ವಾಯತವಾಯಿತ್ತು;
ಆತ್ಮನ ಮೇಲೆ ಸಮ್ಯಗ್ ಜ್ಞಾನಲಿಂಗ ಸ್ವಾಯತವಾಯಿತ್ತು ।
ಇಂತೀ ತ್ರಿವಿಧಕ್ಕೆ ತ್ರಿವಿಧ ಸ್ವಾಯತವಾಗಿಪ್ಪ
ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗನ ಶರಣ ಬಸವಣ್ಣಂಗೆ
ನಮೋ ನಮೋ ಎನುತಿರ್ದೆನು ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಚಾರಲಿಂಗವು ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಜಂಗಮಲಿಂಗವು ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನ ಮೇಲೆ ಸಮ್ಯಗ್ಜ್ಞಾನಲಿಂಗವು ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶರಣ ಬಸವಣ್ಣನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಲಿಂಗತತ್ತ್ವದ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಚಾರಲಿಂಗವು ದೇಹದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಂಗಮಲಿಂಗವು ಪ್ರಾಣದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮ್ಯಗ್ಜ್ಞಾನಲಿಂಗವು ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳು ಸೇರಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಸ್ವಾಯತ" ಎಂದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ, ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ — ಇವುಗಳ ಏಕೀಕರಣವೇ ಪೂರ್ಣತತ್ತ್ವ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ಅವಲಂಬನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಚಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಸಾಧನೆ, ಜಂಗಮದ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಿ, ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ದೇಹದ ಶಿಸ್ತು, ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ — ಈ ಮೂರುಗಳ ಸಮನ್ವಯವು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯ ಉಂಟಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು, ಅವುಗಳ ಏಕೀಕರಣವೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಗ–ಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧದ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ ಭ್ರಾಂತಿ

ಅಂಗದ ಮೇಲಣ ಲಿಂಗ ಹಿಂಗಿತ್ತೆಂದು

ಆತ್ಮಘಾತವ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು
ಅಂಗವಾವುದು ಲಿಂಗವಾವುದೆಂದವರೆತ್ತ ಬಲ್ಲರು ?
ಅಂಗವೆ ಆತ್ಮ, ಲಿಂಗವೆ ಸಂವಿತ್ತು ।
ಎರಡರ ಸಂಬಂಧ ಸಂಚ ತಿಳಿಯದೆ ಲಿಂಗ ಹಿಂಗಿತ್ತೆಂಬವರಿಗೆ
ಪ್ರಾಣಲಿಂಗನಾಸ್ತಿ, ಪ್ರಸಾದವೆಲ್ಲಿಯದೋ
ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಲಿಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅಂಗವೇನು, ಲಿಂಗವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗವೆಂದರೆ ಆತ್ಮ, ಲಿಂಗವೆಂದರೆ ಚೇತನ. ಇವೆರಡರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯದವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೂ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರಸಾದವೂ ದೊರೆಯದು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಲಿಂಗತತ್ತ್ವದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗವು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನದ ಸಂಕೇತ. ಅಂಗವು ಕೇವಲ ದೇಹವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮಸಂಬಂಧಿತ. ಈ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಹೊರಗಿನ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅಜ್ಞಾನ. ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಒಳಗಿನ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಅಂಗವೆ ಆತ್ಮ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. "ಲಿಂಗವೆ ಸಂವಿತ್ತು" ಎಂದರೆ ಪರಮಚೇತನ. ಈ ಎರಡರ ಏಕತ್ವವೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಲಿಂಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಭೇದದ ಭ್ರಮೆ. ಈ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದಾಗ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಾದ ಎಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿ. ಅದು ಈ ಅರಿವಿನಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ರೂಪ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಅರ್ಥ ಎರಡೂ ಪ್ರಮುಖ. ಕೇವಲ ರೂಪವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅರ್ಥಗ್ರಹಣವು ಅನುಭವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಚನವು ಅಂಗ ಮತ್ತು ಲಿಂಗದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಹೊರಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಆತ್ಮ–ಚೇತನ ಏಕತ್ವವೇ ನಿಜವಾದ ಲಿಂಗತತ್ತ್ವವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಚಲನ ಮತ್ತು ಸದ್ಭಾವ ಸ್ಥಿತಿ

ಆತ್ಮನು ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲದಳಂಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸಿ ಆಡುವ ವಿಧವೆಂತೆಂದಡೆ;
ಇಂದ್ರದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಗುಣಿಯಾಗಿಹನು ।
ಅಗ್ನಿದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಕ್ಷುಧಾತುರದಿಂ ಹಸಿದಿರುತ್ತಿಹನು ।
ಯಮದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧದಿಂ ದುರಿತ ಚೇಷ್ಟಿತನಾಗಿಹನು ।
ನೈಋತ್ಯದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಲಿಹನು ।
ವರುಣದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೈವುತ್ತಿಹನು ।
ವಾಯುವ್ಯದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಸಂಚಲಚಿತ್ತದಿಂ ಗಮನಿಯಾಗಿಹನು ।
ಕುಬೇರದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿಯಿಂ ಪರಹಿತಾರ್ಥಿಯಾಗಿಹನು ।

ಈಶಾನ್ಯದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಾತುರನಾಗಿಹನು ।
ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂದಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಿ
ಉತ್ತರಪಥ ಪರಮಾರ್ಥ ಮೋಕ್ಷಗಾಮಿಯಾಗಿಹನು ।
ಇಂತೀ ಅಷ್ಟದಳಂಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸುವ ಹಂಸನ ನೆಲೆಗೆಡಿಸಿ
ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣನು ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮನು ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲದ ವಿವಿಧ ದಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ — ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುಣಿಯು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸಿವು, ಕ್ರೋಧ, ದ್ವೇಷ, ನಿದ್ರೆ, ಚಂಚಲತೆ, ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದಾಗ ಸದ್ಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ, ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲದ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ವಿವಿಧ ಭಾವಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ — ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾಂತಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಶಾಂತಿ. ಈ ಚಲನೆಗಳು ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಸಮತೋಲನದ ಸ್ಥಿತಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲ" ಎಂದರೆ ಹೃದಯದ ಆಂತರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ. "ಹಂಸ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ. ಆತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಸಮರಸ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಭೇದಗಳಿಲ್ಲ, ಚಂಚಲತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮೋಕ್ಷದ ದಾರಿ. ಸದ್ಭಾವವೇ ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ವಿವಿಧ ಭಾವಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ — ಸಂತೋಷ, ಕೋಪ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಚಂಚಲತೆ. ಇವು ದೇಹ ಮತ್ತು ನರಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಚನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದೇ ಆತ್ಮಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ–ಶಿವಯೋಗದ ಸಮಗ್ರ ತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ರಾಜಯೋಗಿ ಸ್ಥಿತಿ

ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಶಿವಯೋಗ ಸಂಬಂಧವ ಅರಿದೆನೆಂದಡೆ ಹೇಳಿರಣ್ಣ ।
ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪು ತೇಜ ವಾಯು ಆಕಾಶವೆಂಬ ಪಂಚತತ್ವದ ವಿವರಮಂ ಪೇಳ್ವೆ;
ಅಸ್ಥಿ ಮಾಂಸ ಚರ್ಮ ರುಧಿರ ಶುಕ್ಲ ಮೇಧಸ್ಸು ಮಜ್ಜೆ ಎಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುವಿನ ಇಹವು;
ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ಘ್ರಾಣ ಜಿಹ್ವೆ ತ್ವಕ್ಕು ಎಂಬ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಂಗಳಿಂದ ಶರೀರವೆನಿಸಿಕೊಂಬುದು ।
ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪು ರಸ ಗಂಧವೆಂಬಿವು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು;
ವಾಕ್ಕು ಪಾಣಿ ಪಾದ ಪಾಯು ಗುಹ್ಯವೆಂಬ ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂಗಳಿವರು ಪರಿಚಾರಕರು ।
ಇಡಾ ಪಿಂಗಲಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ಗಾಂಧಾರಿ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಪೂಷಾ ಅಲಂಬು ಲಕುಹಾ ಪಯಸ್ವಿನಿ ಶಂಖಿನಿಯೆಂಬ ದಶನಾಡಿಗಳಂ ಭೇದಿಸುತ್ತಂ;
ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಉದಾನ ಸಮಾನ ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಾನಂಗಳನರಿದು ।
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಧಿದೈವಿಕ ಆದಿಭೌತಿಕವೆಂಬ ತಾಪತ್ರಯಂಗಳನರಿದು;

ರಾಜಸ ತಾಮಸ ಸಾತ್ವಿಕವೆಂಬ ಗುಣತ್ರಯಂಗಳನಳಿದು;
ಮನ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಅಹಂಕಾರವೆಂಬ ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯಂಗಳು ತಿಳಿದು ।
ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಲೋಭ ಮೋಹ ಮದ ಮತ್ಸರವೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಂಗಳ ಗೆಲಿದು;
ಜಾಯತೆ ಅಸ್ತಿತೆ ವರ್ಧತೆ ಪರಿಣಮತೆ ಅಪಕ್ಷೀಯತೆ ವಿನಶ್ಯತೆ ಎಂಬ ಷಡ್ಭಾವ ವಿಕಾರಂಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು;
ಕ್ಷುತ್ತು ಪಿಪಾಸೆ ಶೋಕ ಮೋಹ ಜರೆ ಮರಣವೆಂಬ ಷಡೂರ್ಮಿಗಳ ವರ್ಮವ ತಿಳಿದು ।
ಜಾತಿ ವರ್ಣ ಆಶ್ರಮ ಕುಲ ಗೋತ್ರ ನಾಮವೆಂಬ ಷಡ್‌ಭ್ರಮೆಗಳಂ ತಟ್ಟಲೀಯದೆ;
ಅನ್ನಮಯ ಪ್ರಾಣಮಯ ಮನೋಮಯ ಆನಂದಮಯವೆಂಬ ಪಂಚಕೋಶಂಗಳ ಸಂಬಂಧವನರಿದು ।
ಕುಲ ಛಲ ದಾನ ಯೌವನ ರೂಪು ರಾಜ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ತಪವೆಂಬ ಅಷ್ಟಮದಂಗಳಂ ಕೆಡಿಸಿ;
ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷವೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಂಗಳಂ ಮೀರಿ;
ಸಾಲೋಕ್ಯ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಾರೂಪ್ಯ ಸಾಯುಜ್ಯವೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಮುಕ್ತಿಯ ಬಯಸದೆ ।
ಆಧಾರ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮಣಿಪೂರಕ ಅನಾಹತ ವಿಶುದ್ಧಿ ಆಜ್ಞಾ ಎಂಬ ಷಡುಚಕ್ರಂಗಳಂ ಭೇದಿಸಿ;
ಪೃಥ್ವಿ ಸಲಿಲ ಪಾವಕ ಪವನ ಅಂಬರ ರವಿ ಶಶಿ ಆತ್ಮವೆಂಬ ಅಷ್ಟತನುಗಳ ಭೇದಾಭೇದಂಗಳ ಭೇದಿಸಿ ।
ಸ್ಥೂಲತನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತನು ಕಾರಣತನು ಚಿದ್ರೂಪತನು ಚಿನ್ಮಯತನು ಆನಂದತನು ಅದ್ಭುತತನು ಶುದ್ಧತನು ಎಂಬ ಅಷ್ಟತನುವ ಏಕಾರ್ಥವಂ ಮಾಡಿ;
ಜಾಗ್ರತ್ ಸ್ವಪ್ನ ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯಂಗಳಂ ಮೀರಿ;
ಜೀವಾತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮವೆಂಬ ಆತ್ಮತ್ರಯಂಗಳನೊಂದು ಮಾಡಿ ।
ಅಣಿಮಾ ಮಹಿಮಾ ಗರಿಮಾ ಲಘಿಮಾ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ ವಶಿತ್ವ ಈಶತ್ವವೆಂಬ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು;
ಅಷ್ಟಮಹಾಸಿದ್ಧಿಗಳಂ ತೃಣೀಕರಿಸಿ ।
ತನುವ್ಯಸನ ಮನವ್ಯಸನ ಧನವ್ಯಸನ ರಾಜ್ಯವ್ಯಸನ ವಿಶ್ವವ್ಯಸನ ಉತ್ಸಾಹವ್ಯಸನ ಸೇವಕವ್ಯಸನವೆಂಬ ಸಪ್ತವ್ಯಸನಂಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು;
ಪಂಚಾಗ್ನಿಯಂ ಕಳೆದು ।
ಆಚಾರಲಿಂಗ ಗುರುಲಿಂಗ ಶಿವಲಿಂಗ ಜಂಗಮಲಿಂಗ ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ ಮಹಾಲಿಂಗವೆಂಬ ಷಡುಸ್ಥಲಗಳ ಭೇದಿಸಿ;
ಷಡ್ವಿಧ ದಾಸೋಹದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ತದ್ಗತವಾಗಿ ।
ಯಮ ನಿಯಮ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ;
ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ।
ಲಯಯೋಗ ತಿಳಿದು ಅಹಂಕಾರ ಬಿಡುವುದು;
ಮಂತ್ರಯೋಗ ತಿಳಿದು ಆಸೆ ಬಿಡುವುದು ।
ಮರೀಚಿಕಾಜಲದಂತೆ ಬೆಳಗುವ ಶರಣ ಆತ ರಾಜಯೋಗಿ;
ಆತನಿಗೆ ನಮೋ ನಮೋ, ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ ॥

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಶಿವಯೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಗುಣಗಳು, ತಾಪತ್ರಯ, ಚಕ್ರಗಳು, ಕೋಶಗಳು, ಸಿದ್ಧಿಗಳು, ಭ್ರಮೆಗಳು — ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನೇ ರಾಜಯೋಗಿ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ನಿತ್ಯತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಇದು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಯಾತ್ರೆಯ ಚಿತ್ರಣ. ಸಾಧಕನು ಮೊದಲಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಮನಸ್ಸು, ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವನು ಸಿದ್ಧಿಗಳು, ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಟ್ಟಿಯೂ ಒಂದು ಬಂಧನ. ಅವುಗಳನ್ನು "ತಿಳಿದು" "ಬಿಟ್ಟು" "ಮೀರಿ" ಹೋಗುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿವೇಕ, ವಿವೇಕದಿಂದ ತ್ಯಾಗ, ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಏಕತ್ವ — ಇದೇ ಮಾರ್ಗ. "ಮರೀಚಿಕಾಜಲ" ಎಂಬುದು ಜಗತ್ತಿನ ಮಾಯಾಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಯೆಯನ್ನು ಅರಿತವನು ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ. ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದೇ ಶಿವಯೋಗ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹುಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ — ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆ, ಚಿಂತನೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರಿತು, ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ, ಭಯ, ಅಹಂಕಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಶಿವಯೋಗಿ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಸಂಗದಲ್ಲಿ ಭೇದರಹಿತ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗ ಅನುಭವ

ಆತ್ಮಸಂಗವಾದವರ್ಗೆ ಬಹಿರ್ಭಾವವಿಲ್ಲ।
ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಲಿಂಗವಾದವರ್ಗೆ ವಿಷಯಸೂತಕವಿಲ್ಲ।
ಕರಣಂಗಳು ಲಿಂಗವಾದವರ್ಗೆ ಹಿಂದು ಮುಂದೆಂಬ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ।
ಲಿಂಗಾಲಯವು ಮನವಾದವರ್ಗೆ ಇಹಪರವೆಂಬ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ।
ಲೋಕದಂತೆ ನಡೆವರು ಲೋಕದಂತೆ ನುಡಿವರು,
ಮನವು ಮಹಾಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಿಗಳು !
ಅಂತಪ್ಪ ಮಹಾನುಭಾವಿಗಳ ಲೋಕದ ಪ್ರಪಂಚಿಗಳೆಂದಡೆ
ಮನೋಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಪ್ಪ ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗವು ನಗದಿಪ್ಪನೆ ಗುಹೇಶ್ವರಾ ? ॥

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಸಂಗವನ್ನು ಪಡೆದವರಿಗೆ ಒಳ–ಹೊರ ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪವಾದಾಗ ವಿಷಯಗಳ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ. ಕರಣಗಳು ಲಿಂಗವಾಗಿದಾಗ ಹಿಂದೂ ಮುಂದೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸೇ ಲಿಂಗಾಲಯವಾದಾಗ ಇಹಲೋಕ–ಪರಲೋಕ ಭೇದವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಲೋಕದಂತೆ ನಡೆದು ಮಾತನಾಡಿದರೂ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮಹಾಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಹಾನುಭಾವಿಗಳ ಮನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗವು ಸದಾ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಸಂಗದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕರಣಗಳನ್ನು ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ಭೇದಗಳಾಚೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಹೊರಗಿನ ವರ್ತನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಅವನು ಸದಾ ಪರಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *“ಆತ್ಮಸಂಗ” ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವ. “ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಲಿಂಗ” ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದೈವಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. “ಮನ ಲಿಂಗಾಲಯ” ಎಂದರೆ ಹೃದಯವೇ ದೇವಾಲಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಹ–ಪರ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲ. “ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗ” ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧ ಚೇತನಪ್ರಕಾಶ. ಅದು ಸದಾ ಇರುವುದೇ ಸತ್ಯ; ಅದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭೇದರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅವನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೂ, ಒಳಗೆ ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ವಚನವು ಆತ್ಮಸಂಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭೇದಗಳು ಅಳಿದು, ಮನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗವಾಗಿ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಸದಾ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿದ್ವಹ್ನಿ ಶಿವನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕಮಲದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ತತ್ತ್ವ

ಅಗ್ನಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನಾಗಿರುವಂತೆ,
ಚಿದ್ವಹ್ನಿರೂಪನಾದ ಶಿವನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನಾಗಿರ್ಪನು ।
ಹೃದಯಕಮಲವು ಮುಕುರದೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತಿರ್ದಪುದು ।
ಆ ಕನ್ನಡಿಯೋಪಾದಿಯ ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ
ವ್ಯಾಪಕನಾದ ಶಿವನು,
ಆತ್ಮನೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತಿರ್ದಪನು ।
ವೇದೋಪನಿಷದ್ಗಾಯತ್ರಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದೀ ರಹಸ್ಯವ
ಗುರೂಪದೇಶದಿಂ ತಿಳಿವುದಯ್ಯ
ಶ್ರೀ ಚೆನ್ನಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನದೇವಾ ॥

ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅಗ್ನಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ, ಚೇತನದ ಅಗ್ನಿಯಾದ ಶಿವನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ. ಹೃದಯಕಮಲವು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಿವನು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಗುರೋಪದೇಶದಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ವಚನವು ಶಿವನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿವನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಚೇತನತತ್ತ್ವ. ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ನಾವು ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಆ ಚೇತನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *“ಚಿದ್ವಹ್ನಿ” ಎಂದರೆ ಚೇತನದ ಅಗ್ನಿ — ಅದು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಹಿಸುತ್ತದೆ. “ಹೃದಯಕಮಲ” ಎಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನಕ್ಷೇತ್ರ. “ಮುಕುರ” ಎಂದರೆ ಕನ್ನಡಿ. ಹೃದಯವು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಶಿವನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಶಿವ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಬಿಂಬ–ಮೂಲ ಸಂಬಂಧ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದು ಗುರುನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ ಅವನ ಅನುಭವದ ಮೂಲ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ

ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಚನವು ಶಿವನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದು ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವನು ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಗುರೋಪದೇಶವೇ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ-24

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ

ಸ್ವಾಮಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇದದ ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಬಂಧವಾಗಿದೆ .... ನಾರಾಯಣನು ಸಾವಿರ ತಲೆಯ, ಸಾವಿರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮತ್ತು ಸಾವಿರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು. ಆದರೆ ನಾರಾಯಣನು ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ತಂದೆ ಅಥವಾ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅಡಗಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉಜ್ವಲ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ, ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಕೋಟೆ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಅರಮನೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಆರಾಧಕನು ಅವನನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಆರಾಧಿಸಲು ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬನು ತನ್ನೊಳಗೆ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅದೇ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ನಾರಾಯಣನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರ-ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ, ಜೀವನವು ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನ, ಈ ಜೀವನದ ಹರಿವು, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ನಾರಾಯಣನ ಚೈತನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿದೆ. ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ, ಇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳು ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ಒಬ್ಬನೇ ಜೀವಿ ಎಂದು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವನೇ ಅವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ - ಅವಿನಾಶಿ, ಸ್ವಯಂ-ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ಏನೇ ಇರಲಿ - ಯಚ್ಚ ಕಿಂಚಿತ್ ಜಗತ್ ಸರ್ವಮ್ - ಗೋಚರಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಾಣದ, ಅದರ ಆಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಕೇಳಿದಂತೆ, ನಾರಾಯಣನು ಇವೆಲ್ಲದರ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕ ನಾರಾಯಣ–ಪುರುಷ ತತ್ತ್ವದ ಏಕಸತ್ಯ

ವಿಶ್ವತಃ ಪರಮಂ ನಿತ್ಯಂ ವಿಶ್ವಂ ನಾರಾಯಣಾಗಿ ಹರಿಂ,
ವಿಶ್ವಮೇವೇದಂ ಪುರುಷಸ್ತದ್ವಿಶ್ವಮುಪಜೀವತಿ.

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಈ ವಿಶ್ವದಾಚೆ ಇರುವ ನಿತ್ಯ ತತ್ತ್ವ ನಾರಾಯಣನೇ. ಈ ವಿಶ್ವವೇ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪ. ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವದಿಂದಲೇ ಈ ವಿಶ್ವವು ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾರಾಯಣನು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ, ಆಧಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕ ಚೇತನ. ವಿಶ್ವವು ಅವನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ.

"ಪುರುಷ" ಎಂಬುದು ಸಮಸ್ತ ಚೇತನಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಲ್ಲ; ಅದು ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ವಿಶ್ವತಃ ಪರಮಂ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲದರಾಚೆ ಇರುವ ಚೇತನ. "ವಿಶ್ವಮೇವ ಪುರುಷಃ" ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ರೂಪ. ಇದು ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವ — ಭೇದವಿಲ್ಲ. "ಉಪಜೀವತಿ" ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವವು ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ವಿಶ್ವದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಒಂದೇ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ. ಮಾನವನೂ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಿಶ್ವ ಮತ್ತು ಪರಮತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ನಾರಾಯಣನೇ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಆಧಾರವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾರಾಯಣ ಪರಬ್ರಹ್ಮ–ವಿಶ್ವಾತ್ಮ ಏಕತತ್ತ್ವ ಪ್ರಕಾಶ

ಪತಿಂ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಆತ್ಮೇಶ್ವರಂ ವಿಶ್ವಮಚ್ಯುತಂ,
ನಾರಾಯಣಂ ಮಹಾಜ್ಞೇಯಂ ವಿಶ್ವಾತ್ಮನಂ ಪರಾಯಣಂ ।
ನಾರಾಯಣಃ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ತ್ವಂ ನಾರಾಯಣಃ ಪರಃ,
ನಾರಾಯಣಃ ಪರೋ ಜ್ಯೋತಿರಾತ್ಮ ನಾರಾಯಣಃ ಪರಃ ॥

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದ ಸ್ವಾಮಿಯೂ ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆಗಿರುವ ಅಚ್ಯುತನು ನಾರಾಯಣ. ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮಹಾಜ್ಞಾನ. ಅವನೇ ವಿಶ್ವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾಶ್ರಯ. ನಾರಾಯಣನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ, ಪರತತ್ತ್ವ, ಪರಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ನಾರಾಯಣನ ಪರಮಸ್ಥಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಕೇವಲ ದೇವತೆ ಅಲ್ಲ; ಅವನು ವಿಶ್ವದ ಆಧಾರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಚೇತನವೇ ನಾರಾಯಣ. ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಮಹಾಜ್ಞಾನ. ಅವನು ಪರಬ್ರಹ್ಮ — ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಮೂಲ. ಅವನು ಪರಜ್ಯೋತಿ — ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶಗಳ ಮೂಲ. ಅವನು ಪರತತ್ತ್ವ — ಎಲ್ಲ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಾರ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಪತಿ" ಎಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಕ, "ಆತ್ಮೇಶ್ವರ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಸ್ವಾಮಿ. "ವಿಶ್ವಾತ್ಮ" ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವದ ಚೇತನ. "ಪರಾಯಣ" ಎಂದರೆ ಅಂತಿಮ ಆಶ್ರಯ. ಇಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೂಪವಲ್ಲ; ಅದು ಶುದ್ಧ ಚೇತನ. "ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದರೆ ನಿರಾಕಾರ ಸತ್ಯ. "ಪರೋ ಜ್ಯೋತಿ" ಎಂದರೆ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಪರಮತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲಭೂತ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಮೂಲತತ್ತ್ವವಿದೆ. ಮಾನವನ ಚೇತನವೂ ಈ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ನಾರಾಯಣನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಪರಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾತ್ಮ ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಅವನೇ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನಂತ, ಅವ್ಯಯ, ವಿಶ್ವಶಂಭು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ

ಅನಂತಮವ್ಯಯಂ ಕವಿಂ ಸಮುದ್ರಾಂತಂ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಮ್ ।
ಪದ್ಮಕೋಶಪ್ರತೀಕಾಶಂ ಹೃದಯಂ ಚಾಪ್ಯಧೋಮುಖಮ್ ॥ 6

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಅನಂತ, ಅವಿನಾಶಿ, ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿಯಾದ ತತ್ತ್ವವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆ ಹೃದಯವು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವ ಪದ್ಮಕೋಶದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. (ಅವನು ಅಪರಿಮಿತ, ಅವಿನಾಶಿ, ಸರ್ವಜ್ಞ, ಹೃದಯ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವನು, ವಿಶ್ವದ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಪರಮಾರ್ಥ, (ತಾನು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ) ಹೃದಯದ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ, ಕಮಲ ಹೂವಿನ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಮೊಗ್ಗುಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು.)*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೃದಯಕಮಲದ ರೂಪಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಪದ್ಮಕೋಶದಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ, ಅದು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಆಂತರಿಕ ಚೇತನವು ಒಳಮುಖವಾಗಿರುವುದು. ಆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮನು ಅನಂತ, ಅವ್ಯಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಂಭು — ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣದ ಮೂಲ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಗಳ ಉಪಾಸ್ಯ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ, ಈಗ ಅವನು ದಹರ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತು ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನ್ಯಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಾವು ಛಾಂಡೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ "ಇತದಾತ್ಮ್ಯಂ ಇದಂ ಸರ್ವಂ" ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ - ಅವನು ಎಲ್ಲರ ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು "ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ" ಎಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ - ಅವನು ಜೀವಾತ್ಮನ ಅಂತರಂಗ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೃದಯವು ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಸ್ವರೂಪವು ದ್ವಂದ್ವವಾಗಿದೆ - ಅವನ "ಅಂತರ್ಯಾಮಿತ್ವ"ದ ಒಂದು ರೂಪವೆಂದರೆ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಚೇತನಾ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಆಂತರಿಕ ನಿಯಂತ್ರಕನಾಗಿರುವುದು, ಆದರೆ ಅವನ "ಅಂತರ್ಯಾಮಿತ್ವ"ದ ಎರಡನೇ ರೂಪವು ಉಪಾಸನೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಅವನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಧ್ಯಾನದ ದಹರ ವಿದ್ಯಾ ರೂಪಕ್ಕಾಗಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಅನಂತ" ಎಂದರೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ, "ಅವ್ಯಯ" ಎಂದರೆ ನಾಶವಾಗದ. "ಕವಿ" ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ. "ಸಮುದ್ರಾಂತ" ಎಂದರೆ ಅಸೀಮ ವ್ಯಾಪಕತೆ. ಹೃದಯಪದ್ಮವು ಧ್ಯಾನದ ಕೇಂದ್ರ. ಅದು "ಅಧೋಮುಖ" ಎಂದರೆ ಚೇತನವು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕು. ಈ ಪದ್ಮದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಒಳಮುಖವಾದಾಗ, ಅಂದರೆ ಗಮನವನ್ನು ಒಳಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೃದಯಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನಂತ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮೂಲಕ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಸ್ಥ ಜ್ವಾಲಾಮಯ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಮಹತ್ವ

ಅಧೋ ನಿಷ್ಟ್ಯಾ ವಿತಸ್ತ್ಯಾಂತೇ ನಾಭ್ಯಾಮುಪರಿ ತಿಷ್ಠತಿ ।
ಜ್ವಾಲಮಾಲಾಕುಲಂ ಭಾತಿ ವಿಶ್ವಸ್ಯಾಯತನಂ ಮಹತ್ ॥ (7)

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಕಂಠದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಜ್ಯೋತಿ ಇದೆ. ಅದು ಜ್ವಾಲೆಗಳ ಸಮೂಹದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದ ಆಶ್ರಯವಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನಕೇಂದ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಭಿ ಮತ್ತು ಕಂಠದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶವಿದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ಅದು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲತತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶವೇ ವಿಶ್ವಚೇತನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಈ ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಜ್ವಾಲಮಾಲಾಕುಲಂ" ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯ ಸಂಕೇತ. ಈ ಅಗ್ನಿ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಹಿಸಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. "ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಆಯತನಂ" ಎಂದರೆ ಈ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲ. ಇದು ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರಮಚೇತನ. ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಯೋತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನಡುವೆ ನಾಡೀಸಂಪರ್ಕವು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಭಾಗವು ಭಾವನೆ, ಚೇತನ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಪರಿಣಾಮ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲತತ್ತ್ವವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಪರಮ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸುಷಿರದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಾಧಾರ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ

ಸಂತತಂ ಶಿಲಾಭಿಸ್ತು ಲಂಬತ್ಯಾಕೋಶಸನ್ನಿಭಮ್ ।
ತಸ್ಯಾಂತೇ ಸುಷಿರಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ತಸ್ಮಿನ್ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ॥ (8)

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಚನೆ ಕೋಶದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಅದರ ಒಳಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಂದು ಸುಷಿರವಿದೆ. ಆ ಸುಷಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೃದಯಸ್ಥಾನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೋಶದಂತೆ ಅಥವಾ ಗುಹೆಯಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರೊಳಗಿನ ಸುಷಿರವೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸ್ಥಳ. ಇದು ಭೌತಿಕ

ರಚನೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಆಂತರಿಕ ಚೇತನಕ್ಷೇತ್ರ. ಈ ಸುಷಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇದೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಇದು ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯು ಧಾತುರೂಪದ ಆಕಾಶ (ಆಕಾಶ) ಆಗಿದೆ. "ಸರ್ವಂ" ಎಂಬ ಪದವು ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಎಲ್ಲರ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಸರ್ವಾತ್ಮ", ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮ ಉಪಾಸಕವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಸ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜನರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೊಗ್ಗು ಎಂದು ಹೃದಯದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದು ಜಟಾರಾಗ್ನಿ ಅಥವಾ ಜಠರ ಬೆಂಕಿಯು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಸುಷಿರ" ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳ. ಇದು ಶೂನ್ಯವಲ್ಲ, ಚೇತನಪೂರ್ಣ. ಈ ಸ್ಥಳವೇ ಹೃದಯಗುಹೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಇರುವನು. "ತಸ್ಮಿನ್ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ" ಎಂದರೆ ಈ ಚೇತನದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ವವಿದೆ. ಇದು ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವ — ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತು ಆತ್ಮನ ಪ್ರತಿಫಲ. ಈ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ "ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಳ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನುಭವವು ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನೊಳಗೇ ಇದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೃದಯಗುಹೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಸರ್ವವಿದೆ ಎಂಬ ಗಂಭೀರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನರ-ಪ್ರವಾಹಗಳಿಂದ (ಅಥವಾ ಅಪಧಮನಿಗಳಿಂದ) ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಹೃದಯದ ಕಮಲದ ಮೊಗ್ಗು ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತೂಗುಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಳವಿದೆ (ಕಿರಿದಾದ ದ್ಯುತಿರಂಧ್ರ, ಸುಶುಮ್ನಾ-ನಾಡಿ), ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ತಲಾಧಾರವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೃದಯಾಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲಾಶಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ಮಹಾನಗ್ನಿಃ ವಿಶ್ವಾರ್ಚಿಃ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಃ ।
ಸೋಽಗ್ರಭುಗ್ವಿಭಜನ್ತಿಷ್ಠನ್ನಾಹಾರಮಜರಃ ಕವಿಃ । 8
ತಿರ್ಯಗೂರ್ಧ್ವಮಧಃ ಶಾಯೀ ರಶ್ಮಯಸ್ತಸ್ಯ ಸಂತತಾ ॥
ಸನ್ತಾಪಯತಿ ಸ್ವಂ ದೇಹಮಾಪಾದತಲಮಾಸ್ತಕಃ ।
ತಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ವಹ್ನಿಶಿಖಾ ಅಣಿಯೋರ್ಧ್ವಾ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಾಃ ॥ 9
ನೀಲತೋಯದಮಧ್ಯಸ್ಥಾದ್ ವಿದ್ಯುಲ್ಲೇಖೇವ ಭಾಸ್ವರಾ,
ನೀವರಶುಕವತ್ತಾನ್ವಿ ಪೀತಾ ಭಾಸ್ವತ್ಯನೂಪಮಾ ।

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆ ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹಾ ಅಗ್ನಿಯಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಜರವಾದ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಕಿರಣಗಳು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಆ ಅಗ್ನಿ ದೇಹವನ್ನು ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಉಷ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ*

ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜ್ವಾಲಾಶಿಖೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ. ಅದು ನೀಲಿ ಮೋಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನ ಗೆರೆಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ, ಅದು ಧಾನ್ಯದ ತುದಿಯಂತೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ, ಅದು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಸಲಾಗದು.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೃದಯಸ್ಥ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ. ಅದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜ್ವಾಲಾಶಿಖೆ ಇದೆ — ಇದು ಆತ್ಮನ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವರೂಪ. ಇದು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಚೇತನವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

"ತಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ" ಎಂದರೆ ಜಠರದ ಬೆಂಕಿ ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬೇರೆಡೆ ಇರುವಾಗ ಹೇಗೆ? ಜಠರದ ಬೆಂಕಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೆಳಗೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ, ಆದರೆ ಅದರ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಹೃದಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಉರಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಜಠರದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಈ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಯಿಂದಾಗಿ.

ಜಠರದ ಬೆಂಕಿ ಕೆಳಗೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ವಾಲೆಯು ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಂಕಿಯು ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಜ್ವಾಲೆಯೊಳಗೆ ಕಪ್ಪು ಮೋಡದಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸದಾ ಮಂಗಳಕರ ದೇಹವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ವಾಲೆಯು ತನ್ನೊಳಗೆ ಕಡು ನೀಲಿ ಮೋಡದಂತಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆ ಶುಭ ರೂಪವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಭಗವಂತನ ಆ ರೂಪವು ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದೆ.

ಕಪ್ಪು ಮೋಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನ ಗೆರೆಯು ಸುತ್ತಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆಯೇ, ಚಿನ್ನದ ಕಾಂತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಭಗವಾನ್ ಅವರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರ ತೋಳುಗಳ ನಡುವೆ ನೆಲೆಸಿ ಭಗವಾನ್ ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ತನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಆಕೆಯು ತನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಶುಭ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಮಹಾನಗ್ನಿ" ಎಂದರೆ ಚಿದ್ಗ್ನಿ — ಚೇತನದ ಅಗ್ನಿ. "ವಹ್ನಿಶಿಖಾ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ. ಅದು "ಅಣೀಯಃ" — ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಈ ಶಿಖೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚಲನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಗಳು ಈ ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರಭಾವ. ಆದರೆ ಸಾಧಕನು ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿನಿರ್ಮಾಣವು ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಪಕವಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿ, ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೇತನಶಿಖೆಯೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ಜ್ವಾಲೆಗಳುಳ್ಳ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖವಾದ (ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆ) ಮಹಾಗ್ನಿ ಇರುವುದು; ಅದು ತನಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು (ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ) ಹಂಚುತ್ತದೆ; ಅದು ಸ್ವತಃ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ; ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿ ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವುದು. ಅದು ಕಾಲಿನಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಖವಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದು; ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಂದು ಅಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯು ಮೇಲಕ್ಕೇಳುವುದು.

ಜ್ವಾಲಾಶಿಖೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಏಕತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯಾಃ ಶಿಖಾಯಾ ಮಧ್ಯೇ ಪರಮಾತ್ಮಾ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಃ ।
ಸ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ ಶಿವಃ ಸ ಹರಿಃ ಸೇಂದ್ರಃ ಸೋಽಕ್ಷರಃ ಪರಮಃ ಸ್ವರಾಟ್ ॥ (12)

ನಾರಾಯಣ ಸೂಕ್ತ

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ವಾಲಾಶಿಖೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸ್ಥಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅವನೇ ಶಿವ, ಅವನೇ ಹರಿಃ, ಅವನೇ ಇಂದ್ರ, ಅವನೇ ಅಕ್ಷರ, ಪರಮ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪಿ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ದೇವತೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣುವ ತತ್ತ್ವಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ಆತ್ಮನ ಆಂತರಿಕ ಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪರಮತತ್ತ್ವ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಸಾಧಕನು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಭೇದಭಾವಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *"ಶಿಖಾಯಾ ಮಧ್ಯೇ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಕೇಂದ್ರ. ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳ ಮೂಲ. "ಬ್ರಹ್ಮ, ಶಿವ, ಹರಿಃ, ಇಂದ್ರ" ಎಂಬುದು ವಿಭಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸೂಚನೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಚೇತನದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. "ಅಕ್ಷರ" ಎಂದರೆ ನಾಶವಾಗದ ತತ್ತ್ವ. "ಸ್ವರಾಟ್" ಎಂದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಚೇತನ. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದೇವತಾಭೇದಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ವಿವಿಧ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಏಕೀಕೃತ ಚೇತನವಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಈ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳ ಮೂಲ ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಏಕತತ್ತ್ವವೇ ಪರಮಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೇದಾರ್ಥ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ:

- ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ನಾರಾಯಣನಿಂದ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದ್ದು ಅವನಿಗೆ ಅಧೀನವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿವೆ.
- ಈ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮ ಶಿವ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರ ಮುಂತಾದ ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ವಿಭೂತಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರೋಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈವಶಕ್ತಿ

ತ್ವತ್ತೋ ಜ್ಞಾನಂ ಹಿ ಜೀವಾಣಾಂ ಪ್ರಮೋಷಸ್ತೇ ಅತ್ರ ಶಕ್ತಿತಾಃ

(ಭಾಗವತ 11.22.28)

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಜ್ಞಾನವು ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞಾನದ ಮೂಲವೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೀವಿಯು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವೂ ತನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ, ಆ ಬುದ್ಧಿಗೂ

ಮೂಲವಾದ ಚೈತನ್ಯ ದೈವಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮರೆತುವಿಕೆಯೂ ಸಹ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿಯಮದೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಿಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ದೈವಾಧೀನವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾಯೆಯ ಆವರಣದಿಂದ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಪ್ರಮೋಷ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮರೆತು 'ನಾನು ದೇಹ' ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಗುರುತಿನಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಈ ಲೀಲೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವವನು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದೂ, ಅದನ್ನು ಮರೆಯಾಗಿಸುವುದೂ ಒಂದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಶಕ್ತಿ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜ್ಞಾನ-ಅಜ್ಞಾನ ದ್ವಂದ್ವವನ್ನು ದಾಟಿ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಮೆದುಳಿನ ನ್ಯೂರಲ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೆದುಳು ಕೇವಲ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ಮರಣೆ, ಮರೆತುಬಿಡುವುದು, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಚಾಲಕಶಕ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿ. ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮರೆತುಹೋಗುವುದು ಎರಡನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೈವಿಕ ತತ್ವವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಚೇತನ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಮೆದುಳು ಅದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಪಕರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಲೀಲಾಶಕ್ತಿ

ಸ ಏವ ಭೂಯೋ ನಿಜವೀರ್ಯಚೋದಿತಾಂ ಸ್ವಜೀವ ಮಾಯಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂ ಸಿಸೃಕ್ಷತೀಮ್ ।
ಅನಾಮರೂಪಾತ್ಮನಿ ರೂಪನಾಮನೀ ವಿಧಿತ್ಸಮಾನೋಽಸಸಾರ ಶಾಸ್ತ್ರಿಕೃತ್ ||

- ಭಾಗವತ 1-10-23

ಭಾವಾರ್ಥ;- *ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೇಹದ ಆತ್ಮ ಜೀವ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಜೀವಾತ್ಮನಿದ್ದಾಗ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಜೀವಾತ್ಮನಿಲ್ಲದಿರೆ ದೇಹ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ. ಈ ದೇಹದ ಆತ್ಮ ಜೀವನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಪಂಚದ ಆತ್ಮ ಭಗವಂತ. ಜಗತ್ತು ಭಗವಂತನ ಶರೀರವಿದ್ದಂತೆ. ಅವನು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಳಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನಿಲ್ಲದಿರೆ ಜಗತ್ತೇ ಸ್ತಬ್ದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಂತನೇ ವಿಶ್ವಾತ್ಮನಾಗಿದ್ದಾನೆ. (ಪರಮಾತ್ಮನು ತನ್ನ ಸ್ವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ತನ್ನದೇ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಯಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಚೇಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವತಃ ನಾಮರೂಪರಹಿತನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.)*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸ್ವತಃ ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ನಾಮರೂಪರಹಿತ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಮಾಯೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. "ಸ್ವಜೀವಮಾಯಾ" ಎಂದರೆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು. ಅವನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸೃಷ್ಟಿ ಒಂದು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಅದು ನಿಯೋಜಿತ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ದೈವಿಕ ಕಾರ್ಯ.

ಪರಮಾತ್ಮನು, ತನ್ನ ಸ್ವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ರೂಪ–ಹೆಸರುರಹಿತ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನಾಮ–ರೂಪಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಧರ್ಮ–ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಸೃಷ್ಟಿಚಕ್ರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಸೃಷ್ಟಿಚಕ್ರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ - ಪರಮಾತ್ಮನು, ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿ (ವೀರ್ಯ) ಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವ ತನ್ನ ಮಾಯಾ/ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಸರು–ರೂಪರಹಿತ (ಅವ್ಯಕ್ತ) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಭಗವಂತನು, ಅದಕ್ಕೆ ರೂಪ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾಗಿ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವವನಾಗಿ, ಆತನು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು "ಅನಾಮರೂಪಾತ್ಮ" – ಅಂದರೆ ನಾಮರೂಪಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಆದರೆ ಮಾಯೆಯ ಮೂಲಕ ಅವನು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಈ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಲೀಲೆಯನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಅವನು ರೂಪಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ನಿರಾಕಾರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅರಿವು ಜೀವಿಯನ್ನು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಉಗಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು Big Bang theory ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಶ್ವವು ಒಂದು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ರಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪಗಳಿರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳು, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡವು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು ನಿರಾಕಾರ ತತ್ತ್ವದಿಂದ ನಾಮರೂಪಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭೌತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಲಭೂತವಾದುದು ಒಂದೇ – ರೂಪರಹಿತ ಮೂಲದಿಂದ ರೂಪಗಳ ಉದ್ಭವ.

ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳ ಏಕತತ್ತ್ವ

ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಶ್ಚೈವ ರುದ್ರಸ್ಥಹ್ ಸ್ವಯಂ ಚಾಪಿ ಹರಿಃ ಪ್ರಭುಃ ।
ಪ್ರಜಾಂ ತ್ರಿಪುರುಷ ಸಮಾಂ ಯಚ್ಛತ್ವಿತ್ಯತ್ರಿರೈಚ್ಛತ ॥ -

ಭಾಗವತ ತಾತ್ಪರ್ಯ ನಿರ್ಣಯ (ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಗ್ರಂಥ, 4.30)

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವನು, ರುದ್ರನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವನು, ಸ್ವತಃ ಹರಿಯಾದ ಪರಮಪ್ರಭುವು, ಮೂರು ಪುರುಷರ ಸಮಾನವಾದ ಸಂತಾನವನ್ನು ನೀಡಲಿ ಎಂದು ಅತ್ರಿ ಮುನಿಯು ಆಶಿಸಿದನು. (ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪದಿಂದ, ರುದ್ರನಲ್ಲಿ ರುದ್ರರೂಪದಿಂದ, ಅವರವರಲ್ಲಿ ಆಯಾ ರೂಪಗಳಿಂದ ಭಗವಂತನು ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.)*

ವಿವರಣೆ:- ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ತತ್ವದಲ್ಲಿ, ಹರಿಯೇ ಮೂಲಕರ್ತೃ - ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಆಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಸಂಹಾರದಲ್ಲಿ ರುದ್ರನನ್ನು ಆಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. "ತ್ರಿಪುರುಷ ಸಮಾಂ ಪ್ರಜಾಂ" — ಜೀವಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸೃಷ್ಟಿ, ಪಾಲನೆ, ಸಂಹಾರ — ಈ ಮೂರೂ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಅತ್ರಿ ಋಷಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳ ರೂಪದಿಂದ, ದೈತ್ಯರಲ್ಲಿ ದೈತ್ಯಾಕಾರದಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಅವರವರ ಸ್ವಭಾವ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನದ್ದು ಚಿನ್ಮಯರೂಪ. ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪವಿದೆ. ರೂಪವಿಲ್ಲದ

ವಸ್ತು ನೋಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೂಪವಿದ್ದರೂ ಒಂದು ನಿಯಮಿತವಾದ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೇವೆಯೋ ಆ ನೀರು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಆಕಾರವನ್ನೇ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಬಿಂದಿಗೆ, ತಂಬಿಗೆ, ಗಿಂಡಿ ಇದೇ ನೀರಿನ ಆಕಾರ. ಇದರಂತೆ ಭಗವಂತನಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಕಾರವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಆಕಾರಗಳಿಂದ ಇದ್ದು ವಿಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮದೇವರಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ರುದ್ರನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಣ್ಣನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದ್ರನಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷನಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಅನಂತನು ಅನಂತರೂಪನಾದ್ದರಿಂದ ಅನಂತನಾಮಗಳಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ನಾಮಗಳೂ ಅವನದ್ದೇ. ಒಂದು ಹೆಸರಿನವನಿವನಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಭಗವಂತನು ನಾಮ ರೂಪಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಒಮ್ಮೆ ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲರೂ "ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ವಿಚಾರಮಾಡಿದರು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ದೇವತೆಗಳು ವಾಯುದೇವರಲ್ಲಿ ಹರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬಯಸಿದರು. ಧ್ಯಾನವು ಕೈಗೂಡಿತು. ವಾಯುದೇವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಲು ಕಲಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗೂ ಹಾಳುಗೆಡಹಲಾಗದು. ಅಚ್ಛೇದ್ಯ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಇವರದು.

"ಧರ್ಮ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವೂ ಒಂದು. ಯಾಜ್ಞಿಕನು ಧಾರ್ಮಿಕನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಂದೆಂದೂ ಸಂತೋಷಿಯಾಗಿ ಇರುವಿಕೆ, ಸಹನೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಥಿತಿ, ಪರರ ಧನಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕದಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಮನಸ್ಸು-ಮಾತು- ದೇಹಗಳ ಶುಚಿತ್ವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹೀ ವಿವೇಚನೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಪರಿಜ್ಞಾನ, ಸತ್ಯವಚನ, ಕೋಪಗೊಳ್ಳದ ಸಂಯಮತೆ ಇವು ಹತ್ತು ಧರ್ಮದ ಲಕ್ಷಣ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಋಷಿ ಋಣದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ. ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ದೇವ ಋಣದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ, ಸತ್ ಸಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪಿತೃ ಋಣ ಸಂದಾಯ ಎಂದೂ ಲೋಕಾ ರೂಢಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ ದೇವಯಜ್ಞ ಪಿತೃಯಜ್ಞಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವಲ್ಲದೇ ಮನುಷ್ಯಯಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಭೂತ ಯಜ್ಞಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಯಜ್ಞಗಳೂ ಇವೆ. ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಈ ಐದು ಯಜ್ಞಗಳು ಕರ್ತವ್ಯ.

ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅತ್ರಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ತಪಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅತ್ರಿ ಋಷಿಯು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ತಾನು ಪಡೆದ ಸಂತಾನವು ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ರುದ್ರರ ಸಮಾನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ತತ್ತ್ವವೆಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಶಿವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇವತೆಗಳಾದರೂ, ಅವರ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯ ಎಂಬ ಮೂರು ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಪರಮಾತ್ಮನು ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *"ತ್ರಿಪುರುಷ" ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ (ಬ್ರಹ್ಮ), ಸ್ಥಿತಿ (ವಿಷ್ಣು) ಮತ್ತು ಲಯ (ಶಿವ) ಎಂಬ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಕೇತ. ಜೀವಿಯೊಳಗೇ ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ – ಹುಟ್ಟು, ಬದುಕು ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅತ್ರಿಯ ಆಶಯವು ಕೇವಲ ಸಂತಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, ಜೀವನು ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಿನಾಶ ಎಂಬ ಮೂರು ಮೂಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಕಾಲ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನಚಕ್ರವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಕ್ರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪದಾರ್ಥದ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು Thermodynamic cycle ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲ

ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಲಯ ಎಂಬ ಮೂರು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕಶಕ್ತಿಯೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಾಗವಂತನ ಅರಿಯಲು ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಾರ್ಮಿಕ ನಡೆ ಬೇಕು

ಯಸ್ಯಾಸ್ತಿ ಭಕ್ತಿರ್ಭಗವತ್ಯಕಿಂಚನಾ ಸರ್ವೈರ್ಗುಣೈಸ್ತತ್ರ ಸಮಾಸತೇ ಸುರಾಃ

(ಭಾಗವತ 5-18-12)

ಸರಳಾರ್ಥ: ಯಾರಿಗೆ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕಾಮವಾದ ಭಕ್ತಿ ಇದೆ, ಅವನಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಗುಣಗಳು ಸ್ವಯಂ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ, ಪರಮಾತ್ಮನ (ಭಗವಾನ್) ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧ (ಪ್ರೇರಣೆಯಿಲ್ಲದ) ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಗುಣಗಳು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು (ಸತ್ಯತೆ, ಕರುಣೆ, ಜ್ಞಾನ, ತ್ಯಾಗ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಇರುತ್ತವೆ, ದೇವತೆಗಳು (ದೇವತೆಗಳು) ಸ್ವತಃ ಅವನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಂತೆ. ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಅವನು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೂ, ಆ ಗುಣಗಳು ನಿಜವಾದ ಸಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭಕ್ತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. “ಅಕಿಂಚನ ಭಕ್ತಿ” ಎಂದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲೇ ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿ. ಇಂತಹ ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಸತ್ಯ, ದಯೆ, ಶಾಂತಿ, ಧೈರ್ಯ, ಕ್ಷಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸತ್ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಭಕ್ತಿಯು ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ “ಭಕ್ತಿ” ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಮೂಲವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. “ಅಕಿಂಚನ” ಎಂದರೆ ‘ನನ್ನದು’ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಲ್ಲಿ ದೈವಿಕ ಗುಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಆತ್ಮದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಗಳೇ. ಹೀಗಾಗಿ, ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಆಚರಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಆತ್ಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ Neuroplasticity ಎಂಬ ತತ್ತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಭಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ದೀಪವಿಲ್ಲದ ಮನೆಗೆ ಕಳ್ಳರು ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ದೀಪ (ಭಕ್ತಿ) ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜನರು ಎಚ್ಚೆತ್ತಿ ದ್ದಾರೆಂದು ಒಳಬರಲು ಅಂಜುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅದರಂತೆ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿದ ಮನವೆಂಬ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಸತ್ಕರ್ಮಗಳೆಂಬ ಅಸುರರು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ*

ಸದ್ಗುಣಗಳೆಂಬ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ದೋಚುತ್ತಾರೆ. ಮನಸು ದುರ್ಗುಣಗಳ ಅಡಗುದಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಳ್ಳರ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ ಮನವೆಂಬ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಎಂಬ ನಂದಾದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಸುರರ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಸದ್ಗುಣಗಳ ಪ್ರತೀಕರಾದ ದೇವತೆಗಳು ಆಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವು ಭಕ್ತಿ ಎಂಬ ನಂದದ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಆತ್ಮ. ಹೇಗೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಮೀನುಗಳು ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅದರಂತೆ ಭಗವಂತನಿಲ್ಲದ ಜೀವರಿಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ.

ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಋಷಿ-ಯಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಭಾರೀ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಗಳಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ದಾನ, ಧರ್ಮ, ಯಜ್ಞ ಯಾವುದೂ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಭಗವಂತ ಒಲಿಯುವುದು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಭಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪ್ರೇಮ ಯಾರ ಹೃದಯದಲ್ಲಡಗಿದೆಯೋ ಅವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ ಪ್ರಸನ್ನ ನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಪ್ರಹ್ಲಾದ.

ದೇವತೆಗಳು ಅಮೃತತ್ವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಅವರ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣ. ಈ ಮಾತನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮನನ "ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಏನೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದರೂ, ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಧಿಕಾರ, ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಅದೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಸರಿ. ಅದು ಯಜ್ಞವಾಗಬಹುದು, ಸತ್ಕರ್ಮಗಳಾಗಬಹುದು, ಜಪಾದಿ ಅನುಷ್ಠಾನವು ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಫಲಪ್ರದಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಕರ್ತವ್ಯ, ಅದು ಕೇವಲ ಡಾಂಬಿಕತನ ಪ್ರದರ್ಶನ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇವದಾನವರೇ ದೃಷ್ಟಾಂತ. ನಾವು ದೇವತೆಗಳನ್ನೇ ಆದರ್ಶವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡೆವೆಂದಾದರೆ, ದೇವತೆಗಳು ಅಮೃತ ಭಾಗಿಗಳಾದಂತೆ, ನಾವು ಅಮೃತಭಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಕವಿಯೊಬ್ಬ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ: **"ಯಾಂತಿ ನ್ಯಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಸ್ಯ ತಿರ್ಯಂಚೋಽಪಿ ಸಹಾಯತಾಮ್ । ಅಪಂಥಾನಂ ತು ಗಚ್ಛಂತಂ ಸೋದರೋಽಪಿ ವಿಮುಂಚತಿ ॥"** ಅಂದರೆ, ನ್ಯಾಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನ್ಯಾಯಮಾರ್ಗ ಭ್ರಷ್ಟರಾದವರನ್ನು ಅವರ ಸೋದರರೂ ತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಮೂಲಕ ಕರ್ಮಯೋಗ

"ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ । ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ ॥
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ । ನಾರಾಯಣಾ ಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ"

ಭಾಗವತ 11-2-36

ಸರಳಾರ್ಥ: *ದೇಹದಿಂದಾಗಲಿ, ಮಾತಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಬುದ್ಧಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಲಿ ನಾನು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಗವಂತನು ವಿಶ್ವಾತ್ಮನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ನೀರು, ಪೃಥಿವೀ, ಜ್ಯೋತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇವನು ನೆಲಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಧಿಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮನಿಲ್ಲದ ಶರೀರ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದಂತೆ ದೇವನಿಲ್ಲದ ಜಗತ್ತೂ ಸ್ತಬ್ಧ.

ವಿವರಣೆ: *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ದೈವಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ—ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು, ಕ್ರಿಯೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು 'ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಬೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ,*

ಕರ್ಮವು ಬಂಧನಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಜೀವನವನ್ನು ಪವಿತ್ರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಮವನ್ನು ಯೋಗವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: ಇಲ್ಲಿ "ಸಮರ್ಪಣೆ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಅರ್ಪಣೆ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಅಹಂಕಾರದ ವಿಲೀನ. ಆತ್ಮನು ತನ್ನನ್ನು ಕರ್ತೃ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಧನವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. "ಕಾಯ, ವಾಕ್, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ, ಬುದ್ಧಿ" ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಜೀವನು 'ನಾನು' ಎಂಬ ಸೀಮಿತ ಭಾವವನ್ನು ದಾಟಿ, ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಸಮರ್ಪಣೆಯ ರಹಸ್ಯ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: *ಮಾನವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಭಾಗ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "purpose-driven behavior" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು Mindfulness ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಭಗವಂತನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ದೇವಮಂದಿರ ಮೂರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆಂಬ ವಿಶಾಲ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಶ್ರೀಹರಿಯು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಿ ನನ್ನಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾನೆ" ಎಂಬ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವದಿಂದ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಶ್ರೀಹರಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮ, ಸರ್ವತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ, ರಮಾದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನ ಅಧೀನ. ಅವನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಅವನು ಹೇಳಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವವಿಹಿತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಸದಾಚಾರ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮ. ಇದರಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಪರಮ ಪ್ರಸಾದವಾದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಶ್ರೀ ಹರಿ" ಎಂದರೆ "ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಮೃತ, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವವನು ಶ್ರೀ ಹರಿ. ಇವನನ್ನು ನಾರಾಯಣ, ವಿಷ್ಣು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ನಾಮದಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಭೋದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹರಿವಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ, **"ಸಸ್ಮಾರ ವಿಪುಲಂ ದೇಹಂ ಹರಿರ್ಹಯತಶಿರೋ ಮಹಾನ್ | ಕೃತ್ವಾ ವೇದಮಯಂ ರೂಪಂ ಸರ್ವದೇವಮಯಂ ವಪುಃ ||"** ಅಂದರೆ "ದೇವತೆಗಳ ಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಶ್ರೀಹರಿ ತನ್ನ ಹಯಗ್ರೀವಾಕೃತಿಯ ಮಹಾಕಾಯವನ್ನು ನೆನೆದನು (ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾಯಕವನ್ನು ನೆನೆದನು). ಎಲ್ಲ ವೇದಗಳಿಗೂ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಆಶ್ರಯವೆನಿಸಿದ ಆ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸಿದನು."

ಅಧ್ಯಾಯ-25
ಭಗವದ್ಗೀತೆ

ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತವೆ

ಈಶ್ವರ: ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಹೃದ್ದೇಶೇರ್ಜುನ ತಿಷ್ಠತಿ |
ಭ್ರಾಮಯಂಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಯಂತ್ರಾರೂಢಾನಿ ಮಾಯಯಾ || 61
ತಮೇವ ಶರಣಂ ಗಚ್ಛ ಸರ್ವಭಾವೇನ ಭಾರತ |
ತತ್ಪ್ರಸಾದಾತ್ಪರಾಂ ಶಾಂತಿಂ ಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಾಪ್ಯಸಿ ಶಾಶ್ವತಮ್ || 62

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 18, ಶ್ಲೋಕ 61 – 62

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಈಶ್ವರನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾವದಿಂದ ಶರಣಾಗು; ಅವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ನೀನು ಪರಮ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಅರ್ಜುನ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವರವರ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅವನು ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಆತ್ಮಗಳ ಅಲೆದಾಟವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಓ ಭಾರತ, ನಿನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಅವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶರಣಾಗು. ಅವನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನೀನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ನಿವಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀಯ.

ವಿವರಣೆ: *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಜೀವ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ದೂರದಲ್ಲಿರುವವನು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಕರ್ಮ, ವಾಸನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನು "ಯಂತ್ರಾರೂಢಾನಿ" ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ—ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿದಂತೆ ಜೀವನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ನಿಯಂತ್ರಕ ಈಶ್ವರನೇ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತ ಜೀವನು ತನ್ನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆತನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವ-ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದಿಗೂ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇವರು ತನ್ನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತನ್ನ ದೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮಣಂ ವಿದಧಾತಿ ಪೂರ್ವಂ ಯೋ ವೈ ವೇದಾಂಶಃ ಚ ಪ್ರಹಿಣೋತಿ ತಸ್ಮೈ – ಅಂದರೆ, "ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತವೆ."

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *"ಹೃದಯ" ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಅಂಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂಯೋಗವು ಇದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. "ಮಾಯಾ" ಎಂದರೆ ಭ್ರಮೆಯ ಶಕ್ತಿ, ಇದು ಜೀವಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಜೀವನು ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿಯಮದೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಶರಣಾಗತಿ ಎಂದರೆ ತನ್ನ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಪರಮಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನು ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನರಶಾಸ್ತ್ರ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲವು ಅನೇಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದ್ದರೂ, ದೇಹದ ಬಹುತೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ವಯಂಸಂಚಾಲಿತ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ "ಯಂತ್ರಾರೂಢಾನಿ" ಎಂಬ ಉಪಮಾನವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಚೇತನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾರದು. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆ ಮೂಲಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಈಶ್ವರ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುವುದೇ ಶಾಂತಿಯ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವು ಹಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ

ಮಮೈವಾಂಶೋ ಜೀವಲೋಕೇ ಜೀವಭೂತ: ಸನಾತನ: |
ಮನ:ಷಷ್ಠಾನೀಂದ್ರಿಯಾನಿ ಪ್ರಕೃತಿಸ್ಥಾನಿ ಕರ್ಷತಿ || 7
ಶರೀರಂ ಯದವಾಪ್ನೋತಿ ಯಚ್ಚಾಪ್ಯುತ್ಕ್ರಮತೀಶ್ವರ: |
ಗೃಹೀತ್ವೈತಾನಿ ಸಂಯಾತಿ ವಾಯುರ್ಗಂಧಾನಿವಾಶಯಾತ್ || 8
ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚಕ್ಷು: ಸ್ಪರ್ಶಂ ಚ ರಸನಂ ಘ್ರಾಣಮೇವ ಚ |
ಅಧಿಷ್ಠಾಯ ಮನಶ್ಚಾಯಂ ವಿಷಯಾನುಪಸೇವತೇ || 9
ಉತ್ಕ್ರಮಂತಂ ಸ್ಥಿತಂ ವಾಪಿ ಭುಜಾನಂ ವಾ ಗುಣಾನ್ವಿತಮ್ |
ವಿಮೂಢಾ ನಾನುಪಶ್ಯಂತಿ ಪಶ್ಯಂತಿ ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುಷ: || 10
ಯತನ್ತೋ ಯೋಗಿನಶ್ಚೈನಂ ಪಶ್ಯನ್ತ್ಯಾತ್ಮನ್ಯವಸ್ಥಿತಮ್ |
ಯತನ್ತೋ ?? ಪ್ಯಕೃತಾತ್ಮಾನೋ ನೈನಂ ಪಶ್ಯನ್ತ್ಯಚೇತಸ: || 11

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 15, ಶ್ಲೋಕ 7 – 11

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಈ ಜೀವಾತ್ಮನು ನನ್ನ ಶಾಶ್ವತ ಅಂಶ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವಂತೆ. ಇದು ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಸ್ಪರ್ಶ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಢರು ಈ ಆತ್ಮನ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದವರು ಅದನ್ನು ಕಾಣಲಾರರು.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಗಳು ನನ್ನ ಶಾಶ್ವತವಾದ ತುಣುಕುಗಳು. ಆದರೆ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬಂಧಿತರಾಗಿ, ಅವರು ಮನಸ್ಸು ಸೇರಿದಂತೆ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಳಿಯು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತೆ, ಆತ್ಮವು ಹಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸುತ್ತ ಗುಂಪುಗೂಡಿರುವ ಕಿವಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಚರ್ಮ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅದು ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ನಿರ್ಗಮಿಸಿದಾಗಲೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು

ಅದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಶ್ರಮಿಸುವ ಯೋಗಿಗಳು ಸಹ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಯಾರ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ: *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಜೀವಾತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಸನಾತನ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅದು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಬದಲಾದರೂ ಆತ್ಮವು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳನ್ನು (ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಗಳು) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಾಳಿಯು ಸುಗಂಧವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷು ಹೊಂದಿದವರು ಇದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: "ಮಮೈವಾಂಶಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅವಿಭಕ್ತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮನು ಪರಮಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೇವಲ ಉಪಕರಣಗಳು. ಆತ್ಮವು ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ದೇಹ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರೆಗೂ ಅವನು ಜನನ-ಮರಣ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಅವನು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ. "ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷು" ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ. ಈ ಜಾಗೃತಿ ಬಂದಾಗ, ಆತ್ಮನ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: *ಮಾನವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅನುಭವವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ "ಸ್ವಾನುಭವ" (ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಅನುಭವ) ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಚೇತನದ ಸಮಸ್ಯೆ (ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಮರಣೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರಂತರತೆ ದೇಹ ಬದಲಾದರೂ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೆದುಳಿನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ, ಚೇತನವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನವು ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸದಿದ್ದರೂ, ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ಚೇತನದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:-

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 7-5 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ "ಆದರೆ, ಪರಾಕ್ರಮಿ ಅರ್ಜುನನೇ, ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ, ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಆಧಾರವೆಂದರೆ ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮಗಳು." *(ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಜಡ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ನಡುವಿನ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಯಂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜೀವಾತ್ಮದ ಚೇತನ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ದೇಹವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳ ಸಮೂಹವಾಗಿದ್ದರೂ, ಚೇತನ ಇರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ; ಚೇತನ ಇಲ್ಲದಾಗ ಅದೇ ದೇಹ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಭೌತಿಕ ಅಂಶಕ್ಕಿಂತ ಉನ್ನತವಾದ ನಿಯಂತ್ರಕ ತತ್ವವೆಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಾರುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 6.3 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ "ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ, ಬಾಂಧವ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವೇ ಸಾಧನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ; ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದಿದ ಋಷಿಗೆ,

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಶಾಂತಿಯೇ ಸಾಧನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ." *(ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕರ್ತವ್ಯಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಪಡೆದವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಈಗಾಗಲೇ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಮೊದಲು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶಿಸ್ತುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಅದು ಸ್ವಯಂ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಆಳವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 6.5 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಸ್ನೇಹಿತನೂ ಆಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಶತ್ರುವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಮನಸ್ಸೇ ಅವನ ಉತ್ತರಣೆಯ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವನ ಪತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿಯಂತ್ರಿತ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಶಿಸ್ತಿನ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣದ ತತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಗಮನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶಿಸ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಸಂಯಮಿತ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತವೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 6.18 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ, ಅವರು ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಹಂಬಲಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಆತ್ಮದ ಅಪ್ರತಿಮ ಒಳಿತಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯೋಗದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಹಂಬಲಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮನಸ್ಸಿನ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರ್ಣ ಇಂದ್ರಿಯ ಹಂಬಲಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮತತ್ವದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ಯೋಗಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಗಮನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತವಾಗದೆ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ; ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಆಸೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ, ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 6.20 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ, ಯೋಗಿಯು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರೇರಣೆಗಳಿಂದ ಒಳಗಿನ ಚೇತನದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ವ್ಯತ್ಯಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಗಾಢ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 3.40 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು ಬಯಕೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಅದು ಒಬ್ಬರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಸುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮವನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕಾಮ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆಯು ಹೇಗೆ ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಸುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಬಯಕೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸಿ, ತಾರ್ಕಿಕ ಚಿಂತನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಉನ್ನತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸದೆ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 3.42 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಆತ್ಮವೂ ಇದೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವನ ಒಳಗಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶಕ್ತಿಸ್ಥರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿವೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿ ಉನ್ನತವಾಗಿ ವಿವೇಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವುದು ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಚೇತನ ತತ್ವ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಮಾನವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಅವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಚೇತನವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವದ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 5.21 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದವರು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ದೈವಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಸುಖ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಸುಖವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಆತ್ಮದ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಹೊರಗಿನ ಉದ್ದೀಪನಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷ ಕ್ಷಣಿಕ ಡೋಪಮಿನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾಂತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 5.26 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಕಾಮವನ್ನು ತೊರೆದು, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ, ಭೌತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಇಹಲೋಕ ಮತ್ತು ಪರಲೋಕ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ—ಅತಿಯಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಸಮತೋಲನ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 8.3 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಅವಿನಾಶಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ; ಒಬ್ಬನ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ . ಜೀವಿಗಳ ಭೌತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕರ್ಮ ಅಥವಾ ಫಲಪ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬ್ರಹ್ಮ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ ಎಂಬ ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅವಿನಾಶಿ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ತತ್ವವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಸ್ವಭಾವ ಅಥವಾ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಜೀವಿಯ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೇ ಕರ್ಮ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಅಚಲ ಮೂಲತತ್ವ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿನ ಚೇತನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಅಂದರೆ ಕಾರಣ-ಫಲದ ನಿಯಮದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 13.3 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಓ ಭಾರತದ ವಂಶಸ್ಥರೇ, ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲವನು. ದೇಹವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇವರು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬಲ್ಲವರಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ತಿಳಿಯುವ ಚೇತನ ತತ್ವವೇ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ; ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ದೇಹವು ಜೀವವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನರಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅರಿವು ಅಥವಾ ಚೇತನವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತತ್ವವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ; ಈ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವೆಂದು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಸಾರುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 13.34 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಒಬ್ಬ ಸೂರ್ಯನು ಇಡೀ ಸೌರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವಂತೆಯೇ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮವು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು (ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ) ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಒಂದು ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಚೇತನದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ; ಈ ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಿನ ಕೇಂದ್ರವೇ ಚೇತನವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಆತ್ಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 14. 5 – 9 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಓ ಮಹಾಬಾಹು ಅರ್ಜುನನೇ, ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು (ಗುಣಗಳನ್ನು) ಒಳಗೊಂಡಿದೆ - ಸತ್ತ್ವ (ಒಳ್ಳೆಯತನ), ರಜಸ್ (ಮೋಹ) ಮತ್ತು ತಮಸ್ (ಅಜ್ಞಾನ). ಈ ಗುಣಗಳು ಶಾಶ್ವತ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಾಶವಾಗುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಸತ್ವ ಗುಣವು , ಇತರರಿಗಿಂತ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಓ ಪಾಪರಹಿತನೇ, ಅದು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಭಾವನೆಗಾಗಿ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಓ ಅರ್ಜುನ, ರಜೋಗುಣವು ಉತ್ಸಾಹದ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದು ಲೌಕಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಓ ಅರ್ಜುನ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ತಮೋ ಗುಣವು ದೇಹತಃ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಭ್ರಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ್ವವು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಭೌತಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ;

ರಜಸ್ಸು ಆತ್ಮವನ್ನು ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ತಮಸವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಸುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಗೆ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. *(ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ಮೂಲ ಗುಣಗಳು—ಸತ್ವ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್—ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸತ್ವವು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೀಡಿದರೂ, ಅದು ಸುಖ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬಂಧನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ; ರಜಸ್ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಸೆ ಮತ್ತು ಫಲಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲೇ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ; ತಮಸ್ ಅಜ್ಞಾನ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಅರಿವು ಮಸುಕಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂರು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ (ಸತ್ವ), ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಬಯಕೆ ಚಾಲಿತ ಚಟುವಟಿಕೆ (ರಜಸ್), ಮತ್ತು ಅಲಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ (ತಮಸ್); ಇವುಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳು, ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 14. 22 – 23 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಹೇಳಿದನು: ಓ ಅರ್ಜುನ, ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅಧೀನರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸತ್ವದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ , ಅಥವಾ (ರಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು) ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ (ತಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು) ಅವು ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುವಾಗ ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಅವು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳಿಗೆ ತಟಸ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವರು ಚಂಚಲರಾಗದೆ ಸ್ವಯಂನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, *(ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಗುಣಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ವ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ತಮಸ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ನಿರಪೇಕ್ಷ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿ—ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು; ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರದೆ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.)*

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 14. 24 – 27 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನರು; ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತರು; ಒಂದು ಮುದ್ದೆ, ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಚಿನ್ನದ ತುಂಡನ್ನು ಸಮಾನ ಮೌಲ್ಯವೆಂದು ನೋಡುವವರು; ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವವರು; ಬುದ್ಧಿವಂತರು; ದೂಷಣೆ ಮತ್ತು ಹೊಗಳಿಕೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರು; ಗೌರವ ಮತ್ತು ಅಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವವರು; ಮಿತ್ರ-ವೈರಿ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು; ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವರು - ಅವರು ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲೇರಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಮಲ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬ್ರಹ್ಮದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಿರಾಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮನ, ಅಮರ ಮತ್ತು ಅವಿನಾಶಿ, ಶಾಶ್ವತ ಧರ್ಮದ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ದೈವಿಕ ಆನಂದದ ಆಧಾರ ನಾನು. *(ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಗುಣಾತೀತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಖ-ದುಃಖ, ಗೌರವ-ಅಪಮಾನ, ಮಿತ್ರ-ಶತ್ರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿ—ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ*

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಅತಿಯಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಿರಂತರ ಭಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.)

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ:- ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಬೆಳಗಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವನೆಂದಿಗೂ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವತ್ರ ಗಮನಶೀಲನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯೂ, ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನೂ ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವವನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವನು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತು. ಸುಂದರವೂ, ಮನೋಹರವೂ ಆಗಿದೆ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸದಾಕಾಲ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೃದಯಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಮಾನನಾಗಿ ತನ್ನ ದಿವ್ಯವಾದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ತ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರವೂ ದುರ್ಗುಣ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳೂ, ದುಃಖದಾರಿದ್ರಗಳೂ, ವೈರಮನಸ್ತಾಪಗಳೂ ಹಾಗೂ ಅಶಾಂತಿಯೂ ನಾಶವಾಗಲಿ. ಸರ್ವರಕ್ಷಕನಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ! ನೀನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವವನಾಗಿದ್ದೀಯೆ. ನಾವು ಕೂಡಾ ವಿನಾಶದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸುಂದರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಸುಭದ್ರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡೋಣ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹವಿಸ್ಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 13, ಶ್ಲೋಕ 13 - 35 :- ಅದು ಆದಿಯಿಲ್ಲದ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದು ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದ ಆಚೆ ಇದೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದರೂ, ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುವವನು. ಅವನಿಗೆ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುವವನು. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಚಲಿಸದ ಜೀವಿಗಳು. ಅವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವನು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದವನು. ಅವನು ಬಹಳ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಅವಿಭಾಜ್ಯ, ಆದರೂ ಅವನು ಜೀವಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಪೋಷಕ, ವಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲ, ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೀರಿದವನು. ಅವನು ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನದ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಗುರಿ. ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸ್ವರೂಪ, ಜ್ಞಾನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಭಕ್ತರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ನನ್ನ ದೈವಿಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿ (ಭೌತಿಕ ಸ್ವಭಾವ) ಮತ್ತು ಪುರುಷ (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮಗಳು) ಎರಡೂ ಆರಂಭವಿಲ್ಲದವು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಾಂತರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳು ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ

ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ; ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮವನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರನೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮ, ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಅವರು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇತರರು ಜ್ಞಾನದ ಕೃಷಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಕ್ರಿಯೆಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ (ಪರಮಾತ್ಮ) ವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಈ ನಾಶವಾಗುವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡನ್ನೂ ಅವಿನಾಶಿ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರು ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕಾಶವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನೊಳಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಏನನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಅದರಿಂದ ಅದು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಅದರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದರೂ, ಆತ್ಮವು ದೇಹದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಸೂರ್ಯನು ಇಡೀ ಸೌರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವಂತೆಯೇ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮವು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು (ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ) ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಬಲ್ಲವನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವವರು ಪರಮಾತ್ಮನ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 15, ಶ್ಲೋಕ 7 – 10 :- ಈ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮಗಳು ನನ್ನ ಶಾಶ್ವತವಾದ ತುಣುಕುಗಳು. ಆದರೆ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬಂಧಿತರಾಗಿ, ಅವರು ಮನಸ್ಸು ಸೇರಿದಂತೆ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಳಿಯು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಒಯ್ಯುವಂತೆ, ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮವು ಹಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಗುಂಪುಗೂಡಿರುವ ಕಿವಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಚರ್ಮ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅದು ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುವಂತೆ ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ನಿರ್ಗಮಿಸಿದಾಗಲೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಅದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಆತ್ಮನೆಂಬ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ನಮಗೆ ಬಂಧು ಮತ್ತು ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಓಂ ಉದ್ಧರೇದಾತ್ಮನಾಆಅತ್ಮಾನಂ ನಾತ್ಮಾನಮವಸಾದಯೇತ್ |
ಆತ್ಮೈವ ಹ್ಯಾತ್ಮನೋ ಬಂಧುರಾತ್ಮೈವ ರಿಪುರಾತ್ಮನ: || 5
ಓಂ ಬಂಧುರಾತ್ಮನಸ್ತಸ್ಯ ಯೇನಾತ್ಮೈವಾತ್ಮನಾ ಜಿತ: |
ಅನಾತ್ಮನಸ್ತು ಶತ್ರುತ್ವೇ ವರ್ತೇತ ತತ್ವೈವ ಶತ್ರುವತ್ || 6

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 6, ಶ್ಲೋಕ 5 – 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಸ್ನೇಹಿತನೂ ಆಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಶತ್ರುವೂ*

ಆಗಿರಬಹುದು. ಯಾವ ಜೀವನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ ಬಂಧುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಜಯವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಶತ್ರುತ್ವವು ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸೇ ಶತ್ರುವಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ತನ್ನನ್ನು ತನ್ನಿಂದಲೇ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ಕ್ಲೇಶಭಾಜನನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೇ ತನಗೆ ಬಂಧು. ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೇ ತನಗೆ ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅರ್ಥವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಬಂಧು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸೇ ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಕಲಹವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕುರಿತು ತಾನೇ ಶತ್ರುವಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಕಲಹ ಮಾಡುವವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಹವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನೇ ಶಾಂತವನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೋಜಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಿಮ್ಮುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಇತರರು ನಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು ಎಂದು ನಾವು ದೂರುತ್ತೇವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನಸ್ಸು. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ನಮ್ಮ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವವನು ವಿಧ್ವಂಸಕ. ಒಂದೆಡೆ, ಆತ್ಮದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನಿಯಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ; ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರುವಾಗಿ, ಅದು ಗರಿಷ್ಠ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ನೀಚ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ: ಮನಸ್ಸು: ಅದು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಮನ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಅದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಚಿತ್ತ : ಅದು ಒಂದು ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಚಿತ್ತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ ಅಹಂಕಾರ: ಅದು ದೈಹಿಕ ಗುರುತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಪತ್ತು, ಅಂತಸ್ತು, ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಾಗ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಅಹಂಕಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇವು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳಲ್ಲ. ಅವು ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸು, ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ, ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ-ಅಹಂ, ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ-ಚಿತ್ತ-ಅಹಂ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಒಂದೇ ಆಂತರಿಕ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಿವೆ, ಇದನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಂತಃ ಕರಣ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ , ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳೆಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎರಡನ್ನೂ ದೇವರಿಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗ ದರ್ಶನವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಾಗ, ಮೂರು ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ: ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾಲ್ಕು - ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿವೆ. ತತ್ತ್ವಜ್ಞರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲೇ ಶಾಶ್ವತ ನಿಲುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. _ ಕೇವಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ಮೂಲಕ ಜನನ ಮರಣ ರಹಿತವಾದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವನ್ನು ನಮಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಲಾರರು. ಪರಮ ಗುರುವೂ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಗುರುವು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಶಿಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಶಿಷ್ಯನೇ ಅದನ್ನು ಅನವರತವಾದ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಕೃಷಿಮಾಡಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ನೆರವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವೂ ಸ್ವತಂತ್ರನಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೂ ಸಹ ಬೇರೆಯವರನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನು ಅಸ್ವತಂತ್ರನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನವೇ ಸಹಕಾರ ಜೀವನ. ಅನ್ಯೋನ್ಯಾಶ್ರಯಿ. ಆದರೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನೆಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು "ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಂಗಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳದೆ" ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಿ, ಆತ್ಮದರ್ಶನಮಾಡಿ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯನು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮನ್ನ ನಾವೇ ಉದ್ದಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಚಾರ್ಯರೂ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆತ್ಮನನ್ನು ಕೀಳುಮಾಡಿಬಿಡಬೇಡ. ಅಧೋಗತಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡ. ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಾಧನೆಮಾಡಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಸಂಸಾರಸಾಗರದಲ್ಲಿಯೇ ತೊಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಸಾರ ಬಂಧನವೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮವೂ ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಘಾತಿಗಳಾದವರು ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೇ ಇರುವವರು ಅಸುರ್ಯಗಳೆಂಬ (ನಿರಾಕಾರವೆಂಬ ಕತ್ತಲೆ) ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದು ಈಶಾವಾಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ :

ಅಸುರ್ಯಾ ನಾಮ ತೇ ಲೋಕಾ ಅನ್ಧೇನ ತಮಸಾವೃತಾಃ |
ತಾಂಸ್ತೇ ಪ್ರೇತ್ಯಾಭಿಗಚ್ಛನ್ತಿ ಯೇ ಕೇ ಚಾತ್ಮಹನೋ ಜನಾಃ || 3

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಅಸುರ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಕಗ್ಗತ್ತಲೆಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುವ ಲೋಕಗಳಿವೆ. ಯಾರು ಆತ್ಮಹನರೋ (ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯದವರೋ?) ಅಜ್ಞರೋ ಅವರು ಆ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.*

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಜೀವದ ಉಸಿರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಭೂಮಿಯನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು) ಉಸಿರಾಡಲು ಕರೆದು ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತದ ನೀರಿನ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂಪತ್ತು) ಆವರಿಸಲು ವಿತರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ರತ್ನವನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು) ತಲುಪಲು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಗರ್ಭವು, ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ) ಚಲಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವಿಭಜಿಸುವ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಹರಿಯುವ) ಗಾಳಿ ಬೆಳಕನ್ನು ತಲುಪಲು, ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು

ಸಮೀಪಿಸಲು (ವಾಯುವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಮೀಪಿಸಿ) ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕರೆದು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರುಗಳಿಂದ (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ದೇವರ ಜಗತ್ತು ಹೆಸರಿನ ಅವರನ್ನು ಮನುಜಕುಲ ಕೊನೆವರೆಗೆ ತಾಮಸ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಿದ್ದರೆ. ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾರೂ ಅವನ ಆತ್ಮದ ಕಲ್ಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲದ ಜನರು. (ತಾಮಸ ಗುಣ ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕತ್ತಲೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಭ್ರಮೆ, ದೋಷ, ಭಾರ, ಭ್ರಮೆ, ಕಾಮ, ಕೋಪ, ಅಹಂಕಾರ, ದುಃಖ, ಮಂದತೆ, ಪಾಪ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ. ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ, ನಿರ್ಭಯತೆ, ಕಫ, ಉದಾಸೀನತೆ. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಕೊರತೆ.)*

ವಿವರಣೆ:- ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೈಜ ವಿವರಣೆ ಇದೆ, ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಂತಲೂ ಅದುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂತಲೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಆಚಾರ್ಯ ತ್ರಯರೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಗೊಂದಲವೇ ಮಾಡದೆ ಸ್ಪುಟವಾಗಿ ಜೀವ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಅನುವಾದಗಳು ತಿಳಿಸುವ ಗ್ರಂಥಗಳು ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತು ಮುಸ್ಲಿಂ ಮತಾಂಧರಿಂದ ನಾಶವಾಗಿರುವುದು ಚರಿತ್ರೆಯಾದರೆ, ಅಂತಹ ಹಲವು ಮತಾಂಧ ಹೊರಗಿನವರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮವರಿಂದಲೇ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಅಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಬಂಧು ಎಂಬ ಪದವು ಬಂಧನ ಸೂಚಕವಾದುದು. ಪತ್ನೀ-ಪುತ್ರ-ಪುತ್ರೀ-ಮುಂತಾದವರನ್ನು ನಾವು ಬಂಧುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ. ನಾವು. ಸಂಸಾರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನಮಗೆ (ಆತ್ಮಕ್ಕೆ) ಶತ್ರುಪ್ರಾಯರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬಂಧನವಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮನ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರವೇ ಬಂಧನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದನ್ನು ಶತ್ರುವಾಗಿ ಕಂಡರೆ ; ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆ ಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ-ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಬಂಧುಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹಿತಚಿಂತಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮೋದ್ಧಾರದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಆತ್ಮವು ನಾಶರಹಿತವಾದುದ್ದು ಅಶಾಶ್ವತ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ

ಅವಿನಾಶಿ ತು ತದ್ವಿದ್ಧಿ ಯೇನ ಸರ್ವಮಿದಂ ತತಮ್ |
ವಿನಾಶಮವ್ಯಯಸ್ಯಾಸ್ಯ ನ ಕಶ್ಚಿತ್ಕರ್ತುಮರ್ಹತಿ || 17

ಭಗವದ್ಗೀತ – 2-17

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಯಾವುದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೋ ಅದು ನಾಶರಹಿತವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿ. ವ್ಯಯರಹಿತವಾದ ಈ ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ವಸ್ತು ವಿನ ವಿನಾಶವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಲಾರರು.*

ವಿವರಣೆ:- ಜಗತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಮಾಯೆಯು ಶಾಶ್ವತ ಅಥವಾ ಸತ್ ಆಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನಾವು ನೋಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದವು ಮತ್ತು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಸತ್ ಅಥವಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಗತ್ತು ಅಸತ್ ಆಗಿದ್ದರೂ , ಮಾಯೆಯು ಮಾತ್ರ ಸತ್ ಆಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಜಗತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ, ಆದರೆ ಅದು ಕ್ಷಣಿಕ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಅಸತ್ ಅಥವಾ "ತಾತ್ಕಾಲಿಕ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅದನ್ನು ಮಿಥ್ಯಾ ಅಥವಾ "ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವು ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಆತ್ಮವು ಚೈತನ್ಯಶೀಲವಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಅದು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದ, ಜಡ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ,

ಆತ್ಮವು ಚೈತನ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೂಲಕ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸಾಯುವುದು ಅಥವಾ ಸತ್ತಿತು ಎಂದು ಕಾಣುವುದು ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ.

ಯ ಏನಂ ವೇತ್ತಿ ಹಂತಾರಂ ಯಶ್ಚೈನಂ ಮನ್ಯತೇ ಹತಮ್ ।
ಉಭೌ ತೌ ನ ವಿಜಾನೀತೋ ನಾಯಂ ಹಂತಿ ನ ಹನ್ಯತೇ

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 2-19

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಇವನನ್ನು 'ಕೊಲ್ಲುವವನು' ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೋ ಮತ್ತು ಯಾರು ಇವನನ್ನು 'ಸತ್ತವನು' ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೋ-ಆ ಇಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದವರಲ್ಲ. ಇವನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಜೀವವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು/ಕೊಲ್ಲುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅದು ನಾಶವಾಯಿತು/ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟಿತು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವ ಕೊಲ್ಲುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಸಾಯುವುದು ಅಥವಾ ಸತ್ತಿತು ಎಂದು ಕಾಣುವುದು ಭೌತಿಕ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ. ಜೀವನಿಗೆ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಕೂಡಾ ಕೊಲ್ಲುವ ಅಥವಾ ಸಾಯುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇಲ್ಲ.

ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಹಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ

ನ ಜಾಯತೇ ಮ್ರಿಯತೇ ವಾ ಕದಾಚಿತ್ ನಾ[S]ಯಂ ಭೂತ್ವಾ ಭವಿತಾ ವಾ ನ ಭೂಯಃ ।
ಅಜೋ ನಿತ್ಯಃ ಶಾಶ್ವತೋSಯಂ ಪುರಾಣೋ ನ ಹನ್ಯತೇ ಹನ್ಯಮಾನೇ ಶರೀರೇ ॥ 20
ವೇದವಿನಾಶಿನಂ ನಿತ್ಯಂ ಯ ಏನಮಜಮವ್ಯಯಂ |
ಕಥಂ ಸ ಪುರುಷ: ಪಾರ್ಥ ಕಂ ಘಾತಯತಿ ಹಂತಿ ಕಮ್ || 21
ವಾಸಾಂಸಿ ಜೀರ್ಣಾನಿ ಯಥಾ ವಿಹಾಯ ನವಾನಿ ಗೃಹ್ಣಾತಿ ನರೋSಪರಾಣಿ ।
ತಥಾ ಶರೀರಾಣಿ ವಿಹಾಯ ಜೀರ್ಣಾನ್ಯನ್ಯಾನಿ ಸಂಯಾತಿ ನವಾನಿ ದೇಹೀ॥ 22

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 2-20 – 22

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮವು ಹುಟ್ಟುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಎಂದಿಗೂ ಸಾಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ; ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ನಂತರ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮವು ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಶಾಶ್ವತ, ಅಮರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದದ್ದಲ್ಲ. ದೇಹವು ನಾಶವಾದಾಗ ಅದು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓ ಪಾರ್ಥ, ಆತ್ಮವು ಅವಿನಾಶಿ, ಶಾಶ್ವತ, ಹುಟ್ಟದ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವವನು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೊಲ್ಲಲು ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೊಲ್ಲಲು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಂತೆ, ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಹಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ..

ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಇಲ್ಲ ಅದೃಶ್ಯ, ಊಹಿಸಲಾಗದ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ವಸ್ತು

ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ಹೋಲುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ

ನ ಜಾಯತೇ ಮ್ರಿಯತೇ ವಾ ವಿಪಶ್ಚಿಂ ನಯಂ ಕುತಶ್ಚಿಂ ನ ಬಭೂವ ಕಶ್ಚಿತ್

अजो नित्यः शश्वतो 'याम पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे (1.2.18)

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಆತ್ಮವು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಯಾವುದೋ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಹುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಹುಟ್ಟದ, ಶಾಶ್ವತ, ಅಮರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದದ್ದಲ್ಲ. ದೇಹವು ನಾಶವಾದಾಗ ಅದು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ."

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಸ ವಾ ಏಷ ಮಹಾನ್ ಅಜ ಆತ್ಮಜರೋ 'ಮರೋ 'ಮೃತೋ 'ಭಯಃ (4.4.25) "ಆತ್ಮವು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು, ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲದದ್ದು, ಅಮರವಾದದ್ದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದದ್ದು, ಅಮರವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಭೀತವಾದದ್ದು."

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 2.23 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಆಯುಧಗಳು ಆತ್ಮವನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಬೆಂಕಿಯು ಅದನ್ನು ಸುಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀರು ಅದನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಗಾಳಿಯು ಒಣಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 2.24 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಆತ್ಮವು ಮುರಿಯಲಾಗದ ಮತ್ತು ಸುಡಲಾಗದ; ಅದನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿದೆ, ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ, ಬದಲಾಗದ ಮತ್ತು ಆದಿಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಶ್ಲೋಕ 2.25 ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅದೃಶ್ಯ, ಊಹಿಸಲಾಗದ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ವಸ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನೀವು ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ದುಃಖಿಸಬಾರದು.

ಎಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಭಗವಂತ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಾವಲಿದ್ದಾನೆ

ದೇಹೀ ನಿತ್ಯಮವಧ್ಯೋಽಯಂ ದೇಹೇ ಸರ್ವಸ್ಯ ಭಾರತ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ನ ತ್ವಂ ಶೋಚಿತುಮರ್ಹಸಿ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 2-30

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಓ ಭಾರತ, ಎಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಇರುವ ಈ ಜೀವ ಎಂದೂ ಕೊಲ್ಲಲಾಗದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಭಗವಂತ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಾವಲಿದ್ದಾನೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅಳುವುದು ನಿನಗೆ ತರವಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- "ಅಯಮ್ ದೇಹೇ ಸರ್ವಸ್ಯ ಭಾರತ" - "ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಭಗವಂತ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿಗೆ ನೀನು ಹೊಣೆಗಾರನಾಗಲಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕ್ಷತ್ರಿಯನಾದ ಅರ್ಜುನನ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರು ಯಾರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು ಎಂಬ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮವೂ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಆತ್ಮನನ್ನು ವಶಮಾಡಿ ಕೊಂಡು, ಕಾಮರೂಪಿಯಾದ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲು

ಏವಂ ಬುದ್ಧೇ: ಪರಂ ಬುದ್ಧ್ವಾ ಸಂಸ್ತಭ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಾ |
ಜಹಿ ಶತ್ರುಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಕಾಮರೂಪಂ ದುರಾಸದಮ್ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 3-43

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಬುದ್ಧಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಪರವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮನಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ವಶಮಾಡಿ ಕೊಂಡು, ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಕಾಮರೂಪಿಯಾದ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲು"

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮವು ಭೌತಿಕ ಬುದ್ಧಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಹೇ ಮಹಾಶಸ್ತ್ರನಾದ ಅರ್ಜುನನೇ, ಕೆಳ ಆತ್ಮವನ್ನು (ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ) ಉನ್ನತ ಆತ್ಮದಿಂದ (ಆತ್ಮದ ಶಕ್ತಿ) ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಕಾಮ ಎಂಬ ಈ ಭೀಕರ

ಶತ್ರುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲು. ಹೀಗೆ ಬುದ್ಧಿಗೂ ನಿಲುಕದ ಆ ಪರತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು, ವಿವೇಕದಿಂದ ಬಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಬಗ್ಗದ ಕಾಮವೆಂಬ ಹಗೆಯನ್ನು ಒದ್ದೋಡಿಸು.

ಜೀವಂತರಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಸತ್ತವರಿಗಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ದುಃಖಿಸಬಾರದು

ಅಶೋಚ್ಯಾನನ್ವಶೋಚಸ್ತ್ವಂ ಪ್ರಜ್ಞಾವಾದಂಶ್ಚ ಭಾಷಾಸೇ |
ಗತಾಸೂನಗತಾಸೂಂಶ್ಚ ನಾನುಶೋಚಂತಿ ಪಂಡಿತಾ: || 11
ನತ್ವೇವಾಹಂ ಜಾತು ನಾSಸಂ ನ ತ್ವಂ ನೇಮೇ ಜನಾಧಿಪಾಃ ।
ನಚೈವ ನ ಭವಿಷ್ಯಾಮಃ ಸರ್ವೇ ವಯಮತಃ ಪರಮ್॥ 12

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 2-11 ರಿಂದ 12

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅರ್ಜುನ, ನೀನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ನೀನು ಭಾವಿಸಬಹುದಾದರೂ, ನೀನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯ. ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾವ್ಯ ಕಾರಣವು ದುಃಖವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಂಡಿತರು - ಬುದ್ಧಿವಂತರು - ಎಂದಿಗೂ ಜೀವಂತರಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಸತ್ತವರಿಗಾಗಿ ದುಃಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದುಃಖವು ಭ್ರಮೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನೀವು ಪಂಡಿತರಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ." ನಾನು ಹಿಂದೆ ಎಂದೂ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಇಲ್ಲ. ನೀನಾಗಲೀ, ಈ ರಾಜರಾಗಲೀ ಹಿಂದೆ ಎಂದೂ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಇಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ, ಆತ್ಮವು ಅನೇಕ ದೇಹಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ

ದೇಹಿನೋಽಯಸ್ಮಿನ್ಯಥಾ ದೇಹೇ ಕೌಮಾರಂ ಯೌವನಂ ಜರಾ |
ತಥಾ ದೇಹಾಂತರಪ್ರಾಪ್ತಿರ್ಧೀರಸ್ತತ್ರ ನ ಮಹ್ಯತಿ || 13

ಭಗವದ್ಗೀತ – 2-13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶರೀರಧಾರಿತ ಆತ್ಮವು ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಯೌವನಕ್ಕೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ, ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮವು ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದರಿಂದ ಮೋಸಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ, ನಾವು ದೇಹಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಗೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ - ಹಳೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊಸವುಗಳು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಳು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗಿನ ಅಣುಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಣುಗಳು ಚಯಾಪಚಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಕ್ ಆಗಿದ್ದ ಅಣುಗಳು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಅಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು

ತೊಂಬತ್ತೆಂಟು ಪ್ರತಿಶತ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ, ದೇಹದ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನಾವು ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ನಾವು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಭೌತಿಕ ದೇಹವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆತ್ಮ. ದೇಹವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ, ಆತ್ಮವು ಅನೇಕ ದೇಹಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶದ ಕಡೆಗೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಸಾವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಾವು ಲೌಕಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಸಾವು" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಆತ್ಮವು ತನ್ನ ಹಳೆಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು "ಜನ್ಮ" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಆತ್ಮವು ಬೇರೆಡೆ ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಇದು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ತತ್ವ.

ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ

ಅಹಂ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಯುಕ್ತಃ ಪಚಾಮ್ಯನ್ನಂ ಚತುರ್ವಿಧಮ್ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 15, ಶ್ಲೋಕ 14

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾನು ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೇವಲ ದೇಹದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಚೇತನದ ಪ್ರಭಾವ. "ವೈಶ್ವಾನರ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಗ್ನಿ — ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಜೀವಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ (ಯೋಗಾರ್ಥ):- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ವೈಶ್ವಾನರ" ಎಂದರೆ ನಾಭಿಕೇಂದ್ರದ ಜೀವಾಗ್ನಿ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಈ ಅಗ್ನಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಶ್ವಾಸದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಈ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಚತುರ್ವಿಧ ಅನ್ನ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರವಲ್ಲ; ಅನುಭವಗಳೂ ಆಗಿವೆ — ನಾವು ನೋಡಿದುದು, ಕೇಳಿದುದು, ಯೋಚಿಸಿದುದು. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ "ಪಚಿಸುವುದು" ಎಂದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗದೇ ಇರುವದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಈ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೇತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿನಿರ್ಮಾಣವು ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರವು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೇ ದೈವಿಕ ಚೇತನದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಜೀವನಧಾರಕ, ಜೀವರಸವಾಹಕ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿ ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಚಕಾಗ್ನಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಸಮಸ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಜೀವರಸ ಶಕ್ತಿ. ವೈಶ್ವಾನರನು ಸೂರ್ಯನೊಂದಿಗೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.*

ಆತನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯ. ವೇದಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಚತುರ್ವಿಧಂ ಎಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್ನಂ ಎಂದರೆ ಆಹಾರ. ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ: 1. ಭೋಜ್ಯ - ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದ ಅಗಿಯುವ ಆಹಾರಗಳು. 2. ಪೇಯ - ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ಅಥವಾ ಅರೆ-ಘನ ಆಹಾರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ನುಂಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಲು, ರಸ, ಇತ್ಯಾದಿ. 3. ಕೋಶ್ಯ - ಕಬ್ಬಿನಂತಹ ಹೀರುವ ಆಹಾರಗಳು. 4. ಲೇಹ್ಯ - ಇದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಂತಹ ನೆಕ್ಕುವ ಆಹಾರಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ: **ಅಯಮ್ ಅಗ್ನಿರ್ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಯೋ 'ಯಂ ಅಂತಃ ಪುರುಷೇ ಯೇನದಂ ಅನ್ನಂ ಅಚ್ಯತೇ (5.9.1)** "ದೇವರು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೆಂಕಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ."

ಹೃದಯಸ್ಥ ಪರಮಾತ್ಮ — ಸ್ಮೃತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೇದಸಾರ ತತ್ತ್ವ

ಸರ್ವಸ್ಯ ಚಾಹಂ ಹೃದಿ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ಮತ್ತಃ ಸ್ಮೃತಿರ್ಜ್ಞಾನಮಪೋಹನಂ ಚ ।
ವೇದೈಶ್ಚ ಸರ್ವೈರಹಮೇವ ವೇದ್ಯೋ ವೇದಾಂತಕೃತ್ ವೇದವಿದೇವ ಚಾಹಮ್ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 15, ಶ್ಲೋಕ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾನು ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಿಂದಲೇ ಸ್ಮರಣೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮರೆತಿರುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದವನು ನಾನು. ವೇದಾಂತವನ್ನು ರಚಿಸಿದವನು ಮತ್ತು ವೇದವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಕೂಡ ನಾನು.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಂತರಿಕ ಸನ್ನಿಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ಚೇತನಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಇದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ಞಾನ, ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಮರೆತಿರುವುದೂ ಆ ಚೇತನದ ಪ್ರಭಾವ. ವೇದಗಳು ಬೋಧಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ತತ್ತ್ವಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಈ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅರಿವು. ಅವನೇ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲ, ಅವನೇ ಜ್ಞಾತೃ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ (ಯೋಗಾರ್ಥ):- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟ" ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಚೇತನ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನವು ಒಳಗಿಂದಲೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. "ಸ್ಮೃತಿ–ಜ್ಞಾನ–ಅಪೋಹನ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಚೇತನ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಹೊರಗಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಿಂತ ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. "ನಾನೇ ತಿಳಿಯುವವನು, ತಿಳಿಯುವ ವಿಷಯವೂ ನಾನೇ" ಎಂಬ ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವೇದಾಂತದ ಸಾರ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವನ ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಜಾಗೃತಿ ಅನುಭವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಚೇತನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪರಮಾತ್ಮನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ವೇದಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೂ ಅವನೇ ಎಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಕನ್ನಡದ ಲಿಪ್ಯಂತರ: ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಹವಿಃ ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನೌ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ಹುತಂ
ಬ್ರಹ್ಮೈವ ತೇನ ಗಂತವ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾಧಿನಾ

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 4, ಶ್ಲೋಕ 24

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುವ ಸಾಧನವು ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿದೆ; ಅರ್ಪಿಸಲ್ಪಡುವ ಹವಿಸ್ಸೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿದೆ; ಅದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಅಗ್ನಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿದೆ; ಅರ್ಪಿಸುವವನೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದವನು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಉನ್ನತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಉಪಕರಣಗಳು, ಅರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಫಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ; ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವವನು, ಯಜ್ಞದ ಸಾಧನ, ಅರ್ಪಿಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳೇ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು 'ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ದಾಟಿದ್ದಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಇಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವೆಂಬುದು ಕೇವಲ ವೇದಿಕ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವನು ಕರ್ಮಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. 'ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಂ' ಎಂದರೆ ಅರ್ಪಣೆಯ ಭಾವನೆ, 'ಬ್ರಹ್ಮ ಹವಿಃ' ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಷಯ, 'ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನೌ' ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ, 'ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ಹುತಂ' ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಅರ್ಪಣೆ. ಈ ಎಲ್ಲವು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿರುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದವನು 'ಕರ್ತಾ-ಕರ್ಮ-ಕ್ರಿಯೆ' ಎಂಬ ಭೇದವನ್ನು ದಾಟಿ ಅಖಂಡ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು $E=mc^2$ *ಸೂತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. (ಈ ಸಮೀಕರಣವು ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಒಂದೇ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಎರಡು ರೂಪಗಳಾಗಿದ್ದು, ವಿಶೇಷ ಸಾಪೇಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ.)* ಇದರಿಂದ ವಿಶ್ವದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಹೊರತಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಗಳು ಒಂದೇ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡುವವನು ಅಲ್ಲ, ಅವನು ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕೀಕೃತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವವರಿಗೆ, ನೈವೇದ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಸೌಟು ಬ್ರಹ್ಮ, ನೈವೇದ್ಯದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬ್ರಹ್ಮ, ಮತ್ತು ಯಜ್ಞವು ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೇವರೆಂದು ನೋಡುವ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮವೂ ಸಹ ದೇವರ ಶಕ್ತಿಯೇ - ಅದು ಜೀವ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ . ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಇದನ್ನು ಶ್ಲೋಕ 7.5 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದು ಜೀವ ಶಕ್ತಿ (ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ), ಇದು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವನದ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಸಾಕಾರ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ವಿಶ್ವವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಪರಮಾತ್ಮಶಕ್ತಿ

ಗಾಂ ಆವಿಶ್ಯ ಚ ಭೂತಾನಿ ಧಾರಯಾಮಿ ಅಹಮ್ ಓಜಸಾ
ಪುಷ್ಣಾಮಿ ಚೌಷಧೀಃ ಸರ್ವಾಃ ಸೋಮೋ ಭೂತ್ವಾ ರಸಾತ್ಮಕಃ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 15, ಶ್ಲೋಕ 13

ಸರಳಾರ್ಥ: *ನಾನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸೋಮಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು) ಪೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ರಸದಾಯಕತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. (ಭೂಮಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಾ, ನಾನು ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಾಯುವಾಗಿ (ಜಲವಾಗಿ), ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀವರಸದಿಂದ ಪೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ.)*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ತನ್ನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಶಕ್ತಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. "ಗಾಂ ಆವಿಶ್ಯ" ಎಂದರೆ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು – ಅಂದರೆ, ಭೂಮಿಯ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯವು ಈ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಹಣ್ಣು-ಹೂವುಗಳು ರಸಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಕ್ರಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಾರ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ಸೋಮೋ ಎಂದರೆ ಚಂದ್ರ ಅಲ್ಲ ವಾಯು, ನೀರು, ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ, ಅಮೃತ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೋಹಂ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲಿನ ಧ್ಯಾನ, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭೋಧನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *ಇಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಭೂಮಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇಹವೂ ಕೂಡ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಜೀವಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಔಷಧಿ" ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು. "ಸೋಮ" ಎಂದರೆ ಆನಂದಸ್ವರೂಪ ಚೈತನ್ಯ. ಆತ್ಮನು ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ರಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಜೀವನು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೈವಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ Photosynthesis ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಚಕ್ರಗಳು ಜೀವಸಂಕುಲವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಂದು ಸಮನ್ವಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಈ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಜೀವನವೇ ಯಜ್ಞ, ಕರ್ಮವೇ ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮವೇ ಅಗ್ನಿ, ಎಲ್ಲವೂ ದೇವನಿಗೆ ಅರ್ಪಣೆ ಎಂದರಿತವನು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಹವಿರ್ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನೌ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾ ಹುತಮ್ |

ಬ್ರಹ್ಮೈವ ತೇನ ಗಂತವ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮಸಮಾಧಿನಾ ||24||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 4, ಶ್ಲೋಕ 24

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವವರಿಗೆ, ನೈವೇದ್ಯವು ಬ್ರಹ್ಮ ಅದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಸೌಟು ಬ್ರಹ್ಮ ನೈವೇದ್ಯದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞವು ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೇವರೆಂದು ನೋಡುವ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು (ಹವಿಸು, ಪಾತ್ರೆ, ಅಗ್ನಿ, ಯಜಮಾನ, ಫಲ) → ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೇ. ಯಾರು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು, ತಮ್ಮ ಕರ್ಮವನ್ನು "ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಅರ್ಪಣೆಯಾಗಿ ಮಾಡುವರೋ, ಅವರ ಕರ್ಮವು ಶುದ್ಧ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಕೊನೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲೇ ಲೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ದೇವೋಪಾಸನೆಯಾಗಬೇಕು. ಅದು ಶುದ್ಧಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಬಂಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮವೂ ದೇವನಿಗೆ ಅರ್ಪಣೆ. ಉಪಕರಣವೂ ಆತನೇ, ಕರ್ಮವೂ ಆತನೇ, ಫಲವೂ ಆತನೇ. ನಾನು ಕೇವಲ ಸಾಧನ. ನನ್ನ ಕರ್ಮವು ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣ - ನನ್ನ ಜೀವನವೇ ಯಜ್ಞ.

ಸರ್ವ-ಭೂತೇಷು ಯಃ ಪಶ್ಯೇದ್ ಭಗವದ್-ಭಾವಮ್ ಆತ್ಮನಃ
ಭೂತಾನಿ ಭಗವತ್ಯಾತ್ಮನ್ಯೇಷಾ ಭಗವತೋತ್ತಮಃ
ಪ್ರೀತಿಮಾನ್ ಮೇ ಪ್ರಸಾದೋ ಮೇ ನ ಚ ತೇಷ್ವಸ್ಯಸೂಯತೇ।
ಏಷಾ ಭಗವತೋತ್ತಮಸ್ಯ ಲಕ್ಷಣಂ ಪರಮಂ ಸ್ಮೃತಂ॥

ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ (11.2.45-46)

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ನೋಡುವವನೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದಿ." ದೇವರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೀನವಾಗಿರುವ ಇಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರಿಗೆ, ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಯಜ್ಞದ ವಸ್ತು, ಯಜ್ಞದ ಸಾಧನಗಳು, ಯಜ್ಞ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದ ಕ್ರಿಯೆ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ದಯೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಭಗವತೋತ್ತಮರು.

ವಿವರಣೆ:- *ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿ - ದೇವರನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನೋಡುವುದು. ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದರ್ಶನವು "ಅದ್ವೈತಜ್ಞಾನ" ಮತ್ತು "ಪರಭಕ್ತಿ" ಎರಡರ ಸಮಾಗಮ - ಅದು "ಭಗವತೋತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿ.* ಯೋ ಪಶ್ಯತಿ ಹೃದಯೇ ದೇವಂ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಸಂಸ್ಥಿತಂ। ಭೇದರಹಿತಚೇತಾಸ್ತಂ ಭಗವಂತಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ॥ → *ಯಾರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇತರರಲ್ಲಿಯೂ ದೇವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಭೇದರಹಿತರಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಭಗವತ್ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.*

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು

ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ ತತ್ಪರಃ ಸಂಯತೇಂದ್ರಿಯಃ।
ಜ್ಞಾನಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಪರಾಂ ಶಾಂತಿಮಚಿರೇಣಾಧಿಗಚ್ಛತಿ ||

ಭಗವದ್ಗೀತಾ - 4-39

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವರೋ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವರೋ - ಅವರು ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಮಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀಶಂಕರರು ಭಾಷ್ಯ:- ಶ್ರದ್ಧಾವಂತನೂ ತತ್ಪರನೂ ಸಂಯತೇಂದ್ರಿಯನೂ ಆದ ಮುಮುಕ್ಷು[25] ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಪರಮಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಆಚಾರ್ಯ	***ವಿವರಣೆ***	***ತಾತ್ಪರ್ಯ***
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಅದ್ವೈತ)	*ಶ್ರದ್ಧೆಯು "ಗುರು–ವೇದ–ಉಪದೇಶ"ದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಜ್ಞಾನೋದಯ ಆಗಿ ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.*	*ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಂಯಮವು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಬೀಜಗಳು; ಜ್ಞಾನವೇ ಶಾಂತಿಯ ಸಾಧನ.*
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)	*ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂದರೆ ಪರಮೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ–ನಂಬಿಕೆ. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದ ಮೂಲಕ ಭಕ್ತನ ಮನಸ್ಸು ದೇವನ ಸೇವೆಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.*	*ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ದೇವಾನುಭವವೇ ಶಾಂತಿ.*
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು (ದ್ವೈತ)	*ಶ್ರದ್ಧೆಯು ದೇವಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಂಬಿಕೆ. ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮವು ಭಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ವಾವಸ್ಥೆ.*	*ಜ್ಞಾನವು ದೇವನ ಮಹಿಮೆಯ ಅರಿವು; ಅದರಿಂದ ಭಕ್ತನಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ.*

ಉಪನಿಷತ್	***ಶ್ಲೋಕ***	***ಅರ್ಥ***
ಕಠೋಪನಿಷತ್ (1.2.23)	*"ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರವಚನೇನ ಲಭ್ಯೋ..."*	*ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಶ್ರದ್ಧಾ–ಭಕ್ತಿ–ದೇವಪ್ರಸಾದದಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.*
ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ (1.2.12)	*"ಪರೀಕ್ಷ್ಯ ಲೋಕಾನ್ ಕರ್ಮಚಿತಾನ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ನಿರ್ವೇದಮಾಯಾತ್..."*	*ಕರ್ಮದಿಂದ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯ.*
ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (2.1.1)	*"ಸತ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಮನಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮ।"*	*ಜ್ಞಾನವು ಬ್ರಹ್ಮದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿ.*
ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ (4.4.22)	*"ಶ್ರದ್ಧಯಾ ದೇಯಂ, ಅಶ್ರದ್ಧಯಾ ಅದೇಯಂ।"*	*ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಸತ್ಯಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.*

[25] ಒಬ್ಬ ಋಷಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-26
ಮನುಸ್ಮೃತಿ

ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವುದು ಅಮೃತ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನ

ಸರ್ವೇಷಾಮೇವ ದಾನಾನಾಂ ಬ್ರಹ್ಮದಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ।
ವಾರ್ಯನ್ನಗೋಮಹೀವಾಸಸ್ತ್ರೀಕಾಂಚನಸರ್ಪಿಷಾಂ ॥

ಮನು 4-233

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀರು, ಅನ್ನ ಗೋ, ಭೂಮಿ, ವಸ್ತ್ರ ಕನ್ಯಾ, ಚಿನ್ನ, ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ದಾನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯಾ ದಾನವೇ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಜ್ಞಾನದಿಂದ → ಅಜ್ಞಾನವಿನಾಶ, ಮನಃಶುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಣ ಉದ್ಧಾರ, ಚಕ್ರಸಮತೋಲನ. ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವುದು ಒಬ್ಬರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವುದಲ್ಲ - ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವುದು. ಅನ್ನ ನೀಡಿದರೆ ಒಬ್ಬನು ದಿನವಿಡೀ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ - ಜ್ಞಾನ ನೀಡಿದರೆ ಅನಂತಜನ್ಮಗಳು ಬೆಳಗುತ್ತವೆ.

ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ - ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರಿಂದ ಏನು ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ

ಶ್ರದ್ಧಧಾನಃ ಶುಭಾಂ ವಿದ್ಯಾಮಾದದೀತಾವರಾದಪಿ ।
ಅಂತ್ಯಾದಪಿ ವರಂ ಧರ್ಮಂ ಸ್ತ್ರೀರತ್ನಂ ದುಷ್ಕುಲಾದಪಿ ||

ಮನು 2-238

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರದ್ಧಾಳುವಾದವನು ಶುಭಕರವಾದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತನಗಿಂತ ಕೀಳಾದವನಿಂದಲೂ ಸಹ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಧರ್ಮವನ್ನು ಶೂದ್ರನಿಂದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಲ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ ಕನ್ಯೆಯು ಉತ್ತಮಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.

ವಿಷಯ	ಮಾನದಂಡ
ಜ್ಞಾನ	ಯಾರು ನೀಡುತ್ತಾರೆಂಬದ್ದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ
ಧರ್ಮ	ಯಾರು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯ
ದಾಂಪತ್ಯ	ಗುಣ–ಸೌಮ್ಯತೆ, ಕುಲವಲ್ಲ

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಶ್ರದ್ಧಾ ವಿದ್ಯಾ	ಜ್ಞಾನೋದಯ	ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶ
ಧರ್ಮ	ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ	ಶಾಂತಿ–ಸಂಪತ್ತು
ಸತೀ–ಪತ್ನಿ	ಸಮ್ಮಿಲಿತ ಯೋಗ	ಗೃಹಸ್ಥ ಯಶಸ್ಸು
ಕುಲ ನಿರ್ಲಕ್ಷಣೆ	ಅಹಂಕಾರ ನಿವೃತ್ತಿ	ಭಗವದಾನುಗ್ರಹ

ಗುರುವಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲ್ಲ ಫಲಪ್ರದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ

ಅಲ್ಪಂವಾ ಬಹುವಾ ಯಸ್ಯ ಶ್ರುತಸ್ಯೋವಕರೋತಿ ಯಃ |
ತಮಪೀಹ ಗುರುಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ಶ್ರುತೋವಕ್ರಿಯಯಾ ತಯಾ ॥

ಮನು 2-149

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲ ಗುರುಗಳೆನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯೋ ಹೆಚ್ಚೋ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಯಥಾರ್ಥ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ವಿವರಣೆ:- ಯಾರು ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ಉಪಯೋಗಪಡಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರೆ ಗುರು. ಅವರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಗುರುವೆಂದು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಗುರು → ಚೈತನ್ಯ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಒಂದು ಮಾತು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ ಅದು ನೀಡಿದವನೇ ನಮ್ಮ ಶಾಶ್ವತ ಗುರು.

ವೇದಾಧ್ಯಯನವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಣವದ ಕೇಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಆತ್ಮಸಾಧನೆ.

ಅಧ್ಯೇಷ್ಯಮಾಣಸ್ತ್ವಚಾಂತೋ ಯಥಾಶಾಸ್ತ್ರಮುದಙ್ಮುಖಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಾಂಜಲಿಕೃತೋಽಧ್ಯಾಪ್ಯೋ ಲಘುವಾಸಾ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ॥ 70
ಬ್ರಹ್ಮಾರಂಭೇಽವಸಾನೇ ಚ ಪಾದೌ ಗ್ರಾಹ್ಯೌ ಗುರೋಃ ಸದಾ ।
ಸಂಹತ್ಯ ಹಸ್ತಾವಧ್ಯೇಯಂ ಸ ಹಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಜಲಿಃ ಸ್ಮೃತಃ ॥ 71
ವ್ಯತ್ಯಸ್ತಪಾಣಿನಾ ಕಾರ್ಯಮುಪಸಂಗ್ರಹಣಂ ಗುರೋಃ ।
ಸವ್ಯೇನ ಸವ್ಯಃ ಸ್ಪೃಷ್ಟವ್ಯೋ ದಕ್ಷಿಣೇನ ಚ ದಕ್ಷಿಣಃ ॥ 72
ಅಧ್ಯೇಷ್ಯಮಾಣಂ ತು ಗುರುರ್ನಿತ್ಯಕಾಲಮತಂದ್ರಿತಃ ।
ಅಧೀಷ್ವ ಭೋ ಇತಿ ಬ್ರೂಯಾದ್ವಿರಾಮೋಽಸ್ತ್ವಿತಿ ಚಾರಮೇತ್ ॥ 73
ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಪ್ರಣವಂ ಕುರ್ಯಾದಾದಾವಂತೇ ಚ ಸರ್ವದಾ ।
ಸ್ರವತ್ಯನೋಂಕರಿತಂ ಪೂರ್ವಂ ಪರಸ್ತಾಚ್ಚ ವಿಶೀರ್ಯತಿ ॥ 74
ಪ್ರಾಕ್ಕೂಲಾನ್ ಪರ್ಯುಪಾಸೀನಃ ಪವಿತ್ರೈಶ್ಚೈವ ಪಾವಿತಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈಸ್ತ್ರಿಭಿಃ ಪೂತಸ್ತತ ಓಂಕಾರಮರ್ಹತಿ ॥ 75

ಮನುಸ್ಮೃತಿ – ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವೇದವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಶಿಷ್ಯನು ಆಚಮನ ಮಾಡಿದವನಾಗಿ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಮುಖನಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಜಲಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸರಳ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ವೇದಪಾಠ ಆರಂಭದಲ್ಲೂ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲೂ ಶಿಷ್ಯನು ಗುರುಗಳ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಜಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಗುರುಗೆ ಸಮೀಪ ಹೋಗುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಗುರುಗಳ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಎಡಕೈಯಿಂದ, ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಬಲಕೈಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಗುರು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ "ಅಧೀಷ್ವ" ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆದೇಶ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು "ವಿರಾಮೋಽಸ್ತು" ಎಂದು ಪಾಠ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ವೇದಪಾಠದ ಆರಂಭದಲ್ಲೂ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಣವ (ಓಂ)

ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಓಂ ಇಲ್ಲದೆ ಆರಂಭವಾದ ಪಾಠ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಪವಿತ್ರದಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗಿ, ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಂಡ ನಂತರ ಓಂಕಾರ ಜಪಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ ಮನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಿಷ್ಯನ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಇರುವ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಚಮನ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಗೆ, ಉತ್ತರಮುಖ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿಗೆ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಜಲಿ ವಿನಯಕ್ಕೆ, ಸರಳ ವಸ್ತ್ರ ಅಲಂಕಾರವಿರಹಕ್ಕೆ, ಇಂದ್ರಿಯಜಯ ಅಧ್ಯಯನಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಚಕ. ವೇದಾಧ್ಯಯನವು ಕೇವಲ ಪಾಠವಲ್ಲ; ಅದು ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಶಿಸ್ತು. ಪಾಠದ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುಪಾದಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಜಲಿ ಶಿಷ್ಯನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಲ್ಲ; ಅದು ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಗಂಭೀರ ಶಿಸ್ತು. ವೇದಪಾಠ ಗುರುಆಜ್ಞೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗುರುಆಜ್ಞೆಯಿಂದಲೇ ಮುಗಿಯಬೇಕು. ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಣವವೇ ವೇದದ ದ್ವಾರ. ಓಂ ಇಲ್ಲದೆ ಶಬ್ದ ಶಕ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಣವ ಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಚಿತ್ತಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಅಹಂಕಾರ ಹೊರ ಹೋಗಬೇಕು. ದೇಹ ಹಗುರವಾದಷ್ಟೂ ಬುದ್ಧಿ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಧರ್ಮತತ್ತ್ವ ಇಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಗುರು ಇಲ್ಲದೆ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲವಿಲ್ಲ. ಪಾದಸ್ಪರ್ಶ ಅಹಂನಿಗ್ರಹದ ಕ್ರಿಯೆ. ದೇಹದ ನಿಯಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ನಿಯಮದಿಂದ ಹರಿಯಬೇಕು, ಹಠದಿಂದಲ್ಲ. ಪ್ರಣವ ಚೇತನವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಓಂ ಶಬ್ದವಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣದ ನಾದ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ವೇದವು ಶಬ್ದವಲ್ಲ; ಅದು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಶರೀರ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಗ್ರ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನು ಗುರುವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಧರ್ಮವು ಅಸಾವಧಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರುಶಬ್ದವೇ ಅಧ್ಯಯನದ ಗಡಿಯಾರ. ಓಂ ಇಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನ ಜೀವವಿಲ್ಲದ ಶರೀರದಂತೆ. ಮನು ಪ್ರಣವವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾದ ಧ್ವನಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅರ್ಹತೆಯಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ವೇದಾಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧತೆ, ವಿನಯ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಗುರುಪಾದಸ್ಪರ್ಶವೇ ವೇದಾಧ್ಯಯನದ ಶ್ರದ್ಧಾ ಮುದ್ರೆ. ಗುರುಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನವಲನಕ್ಕೂ ಶಿಸ್ತು ಅಗತ್ಯ. ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಗುರುನಿಯಂತ್ರಿತ ಶಿಸ್ತು. ಪ್ರಣವವೇ ವೇದದ ಜೀವ. ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯ ನಂತರವೇ ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆ ಸಾರ್ಥಕ.

ವೇದಾಧ್ಯಯನದ ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ – ಶುದ್ಧತೆ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರಣವದ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ :- *ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮನು ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪಠ್ಯಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮಸಂಸ್ಕಾರದ ಸಮಗ್ರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಮುನ್ನಾಚರಣೆ, ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಯದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧ, ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ: ಜ್ಞಾನವು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಲ್ಲ; ಅದು ಚಿತ್ತದ ಸಿದ್ಧತೆ. ಶಿಷ್ಯನು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ, ಉತ್ತರಮುಖನಾಗಿ, ಸರಳ ವಸ್ತ್ರಧಾರಿಯಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮನು ಹೇಳುವುದರ ಉದ್ದೇಶ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಜಲಿಯ ಮೂಲಕ ಶಿಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು, ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯ ಎದುರು ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪಾಠದ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುಪಾದಸ್ಪರ್ಶವು ಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಹರಿಯುವ ಪ್ರವಾಹ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರುನಿಯಂತ್ರಿತ ಆರಂಭ ("ಅಧೀಷ್ವ") ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ ("ವಿರಾಮೋಽಸ್ತು")—ಇವುಗಳು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಶಿಸ್ತಿನ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಣವ (ಓಂ) ಇಲ್ಲದೆ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿಯಮದಿಂದ ಮನು ಹೇಳುವುದು ಒಂದೇ: ವೇದದ ಧ್ವನಿಗೆ ಮೂಲ ನಾದ ಪ್ರಣವ. ಓಂ ಚೇತನೆಯನ್ನು*

ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಶಬ್ದವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆಗೆ ಮುನ್ನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗಲೇ ನಾದ ಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾರವಾಗಿ, ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಶರೀರ–ಪ್ರಾಣ–ಚಿತ್ತಗಳ ಸಂಯೋಜಿತ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಅತಿರೇಕವಲ್ಲ; ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧ. ಶುದ್ಧತೆ ಶಿಸ್ತುಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಶಿಸ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಗೆ; ಶ್ರದ್ಧೆ ಪ್ರಣವದ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಶಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ:- ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವರ್ಗೀಯ ಮೇಲುಗೈ ಅಥವಾ ಆಚರಣಾತ್ಮಕ ಕಠೋರತೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಓದಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಮನುಸ್ಮೃತಿಯ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಶಿಸ್ತುಗಳು ಮಾನವ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಗ್ರಹಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಜಲಿ, ಪಾದಸ್ಪರ್ಶ, ದಿಕ್ಕಿನ ನಿಯಮ—ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಧಿಕಾರದ ಸಂಕೇತಗಳಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರವಿರೋಧಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಪ್ರಣವವನ್ನು "ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಬ್ದ" ಎಂದು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದಾಗ ತಪ್ಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನು ಪ್ರಣವವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ಓಂ ಜಪವು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲ, ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯಲ್ಲ; ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನ. ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದಾಸ್ಯವೆಂದು ಕಾಣುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ತಪ್ಪು. ಇಲ್ಲಿ ಗುರು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆ. ಗುರುನಿಯಂತ್ರಣವು ಶಿಷ್ಯನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅವನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಚದುರಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ನಿಯಮವಿಲ್ಲದ ಅಧ್ಯಯನ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಮಾಹಿತಿಯ ಗುಡ್ಡ. ಇನ್ನೊಂದು ತಪ್ಪು ಅರ್ಥವೆಂದರೆ, ಈ ನಿಯಮಗಳು "ಇಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯವಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುವುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಇವುಗಳ ಸಾರ—ಶುದ್ಧತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ವಿನಯ, ಕ್ರಮ—ಇಂದಿಗೂ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ತ್ವಗಳೇ. ರೂಪ ಬದಲಾಗಬಹುದು; ತತ್ತ್ವ ನಿತ್ಯ.

ವೇದವಿಮುಖ ಶ್ರಮ — ಆತ್ಮಪತನದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಯೋಽನಧೀತ್ಯ ದ್ವಿಜೋ ವೇದಮನ್ಯತ್ರ ಕುರುತೇ ಶ್ರಮಮ್ ।
ಸ ಜೀವನ್ನೇವ ಶೂದ್ರತ್ವಮಾಶು ಗಚ್ಛತಿ ಸಾನ್ವಯಃ ॥ 168 ॥

ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವೇದವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೆ, ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶ್ರಮಿಸುವ ದ್ವಿಜನು, ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಶೂದ್ರತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ; ಅವನ ವಂಶವೂ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಅದರ ಉದ್ದೇಶ ದಂಡನೆ ಅಲ್ಲ; ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಶೂದ್ರತ್ವ" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಜನ್ಮ ಅಥವಾ ಜಾತಿಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಲ್ಲ. ಅದು ವೇದಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಜೀವನಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ವಿಜನಿಗೆ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೇವಲ ಲೌಕಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು ಆತ್ಮಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ವೇದಾಧ್ಯಯನವು ಮಾನವನನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಭೋಗಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾತ್ರ ಓಡುವ ಜೀವನ ಕ್ರಮೇಣ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಬಡವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. "ಜೀವನ್ನೇವ" ಎಂಬ ಪದವು ಈ ಪತನವು ಮರಣಾನಂತರವಲ್ಲ, ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಶ್ರಮವು ಮಾನವನನ್ನು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹ ದುಡಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದವಿಮುಖ ಶ್ರಮವು ಹೊರಗೆ ಪ್ರಗತಿಯಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಒಳಗೆ ಪತನವೇ. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಶ್ರಮವು ದಾಸ್ಯ; ಜ್ಞಾನಯುಕ್ತ ಶ್ರಮವೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.

ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಸಮಾಜವು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾನವ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. "ಶೂದ್ರತ್ವ"ವನ್ನು ಅವಮಾನ ಪದವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವಿಮುಖ ಜೀವನಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೀಗೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಕೇವಲ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕುವ ಸಮಾಜವು ಆತ್ಮಬಲ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಜ್ಞಾನಾಧಾರಿತ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ದಮನ ಮಾಡಲು ಅಲ್ಲ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ವೇದಜ್ಞಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕೇವಲ ಲೌಕಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಜೀವನವು ಮಾನವನ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನುಸ್ಮೃತಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು:

- *ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕಾಣುವ ವಾಕ್ಯಗಳ ಆಂತರಿಕ ಧರ್ಮಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ*
- *ಶೂದ್ರತ್ವ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಜಾತಿ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವಿಮುಖ ಜೀವನಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ*
- *ಮನುಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಮಾನವ ನಿಂದಕ ಗ್ರಂಥ ಎಂಬ ಸಮಾಜದ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗೆ ಸಮತೋಲನದ, ಧೈರ್ಯವಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ*

ತ್ರಿದಂಡದ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಧನೆ

ವಾಗ್ದಂಡೋಥ ಮನೋದಂಡಃ ಕಾಯದಂಡಸ್ತಥೈವ ಚ
ಯಸ್ಯೈತೇ ನಿಹಿತಾ ಬುದ್ಧೌ ತ್ರಿದಂಡೀತಿ ಸ ಉಚ್ಯತೇ ।
ತ್ರಿದಂಡಮೇತನ ನಿಕ್ಷಿಪ್ಯ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಮಾನವಃ
ಕಾಮಕ್ರೋಧೌ ತು ಸಂಯಮ್ಯ ತತಃ ಸಿದ್ಧಿಂ ನಿಯಚ್ಛತಿ

ಮನುಸ್ಮೃತಿ 12- 10, 11

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಮಾತಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣ—ಈ ಮೂರುಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದವನು ತ್ರಿದಂಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ತ್ರಿದಂಡವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಭಾವದಿಂದ ನಡೆದು, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದವನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವನ ಶೀಲ ಮತ್ತು ನಿಯಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ತ್ರಿದಂಡ" ಎಂದರೆ ವಾಕ್ಯ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ—ಈ ಮೂರುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಯಮವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಈ ಮೂರುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕರು. ಈ ನಿಯಮವು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಶಿಸ್ತಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *"ವಾಗ್ದಂಡ" ಎಂದರೆ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ಮಾತು, "ಮನೋದಂಡ" ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ಚಿಂತನೆ, "ಕಾಯದಂಡ" ಎಂದರೆ ಧರ್ಮಸಮ್ಮತವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಮೂರುಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಜೀವನು ತನ್ನ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಖ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು; ಇವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ತ್ರಿದಂಡವು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತಾಗಿದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ, ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವೆ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾತು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ರೋಧ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ, ಭೂತಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮನ ತತ್ತ್ವ

ಕನ್ನಡದ ಲಿಪ್ಯಂತರ: ಯೋಽಸ್ಯಾತ್ಮನಃ ಕಾರಯಿತಾ ತಂ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ
ಯಃ ಕರೋತಿ ತು ಕರ್ಮಾಣಿ ಸ ಭೂತಾತ್ಮೋಚ್ಯತೇ ಬುಧೈಃ ।
ಜೀವಸಂಜ್ಞೋಽಂತರಾತ್ಮಾನ್ಯಃ ಸಹಜಃ ಸರ್ವದೇಹಿನಾಮ್ ಯೇನ
ವೇದಯತೇ ಸರ್ವಂ ಸುಖಂ ದುಃಖಂ ಚ ಜನ್ಮಸು ।
ತಾವುಭೌ ಭೂತಸಂಪೃಕ್ತೌ ಮಹಾನ್ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಏವ ಚ
ಉಚ್ಚಾವಚೇಷು ಭೂತೇಷು ಸ್ಥಿತಂ ತಂ ವ್ಯಾಪ್ಯ ತಿಷ್ಠತಃ

ಮನುಸ್ಮೃತಿ 12- 12, 13, 14

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಆತ್ಮನಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವವನು ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ; ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಭೂತಾತ್ಮ. ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಾತ್ಮ (ಅಂತರಾತ್ಮ) ಎಲ್ಲ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವವನು, ಅವನೇ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡೂ ಭೂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಮಹಾನ್ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಥಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ—ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ, ಭೂತಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀವಾತ್ಮ. ಭೂತಾತ್ಮನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನು. ಜೀವಾತ್ಮನು ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಂತರಂಗ ಚೈತನ್ಯ. ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನು ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯ. ಜೀವನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭೂತಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಜೀವಾತ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ತಾನಿರುವುದನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *"ಭೂತಾತ್ಮ" ಎಂದರೆ ದೇಹಾಧ್ಯಾಸ, "ಜೀವಾತ್ಮ" ಎಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, "ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ" ಎಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯ. ಜೀವನು ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ. ಇದು ಎಲ್ಲ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸೀಮಿತತೆಯನ್ನು ದಾಟಿ, ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವೈತಭಾವ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ಮಾನವ ಚೇತನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವು ಹಲವು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ (ಕಾರ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ). ಮತ್ತೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ (ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಅನುಭವ). ಇನ್ನೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ (ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು). ಈ ಬಹುಮಟ್ಟದ ಚೇತನವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಕ್ರಿಯೆ, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಹಂತಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ಸರ್ವಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದರ್ಶನ

ಸರ್ವಮಾತ್ಮನಿ ಸಂಪಶ್ಯೇತ್ ಸಚ್ಚಾಸಚ್ಚ ಸಮಾಹಿತಃ
ಸರ್ವಂ ಹ್ಯಾತ್ಮನಿ ಸಂಪಶ್ಯನ್ನಾಧರ್ಮೇ ಕುರುತೇ ಮನಃ । 118
ಆತ್ಮೈವ ದೇವತಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಸರ್ವಮಾತ್ಮನ್ಯವಸ್ಥಿತಮ್
ಆತ್ಮಾ ಹಿ ಜನಯತ್ಯೇಷಾಂ ಕರ್ಮಯೋಗಂ ಶರೀರಿಣಾಮ್ । 119
ಏವಂ ಯಃ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಪಶ್ಯತ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಾ
ಸ ಸರ್ವಸಮತಾಮೇತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಭ್ಯೇತಿ ಪರಂ ಪದಮ್ 125

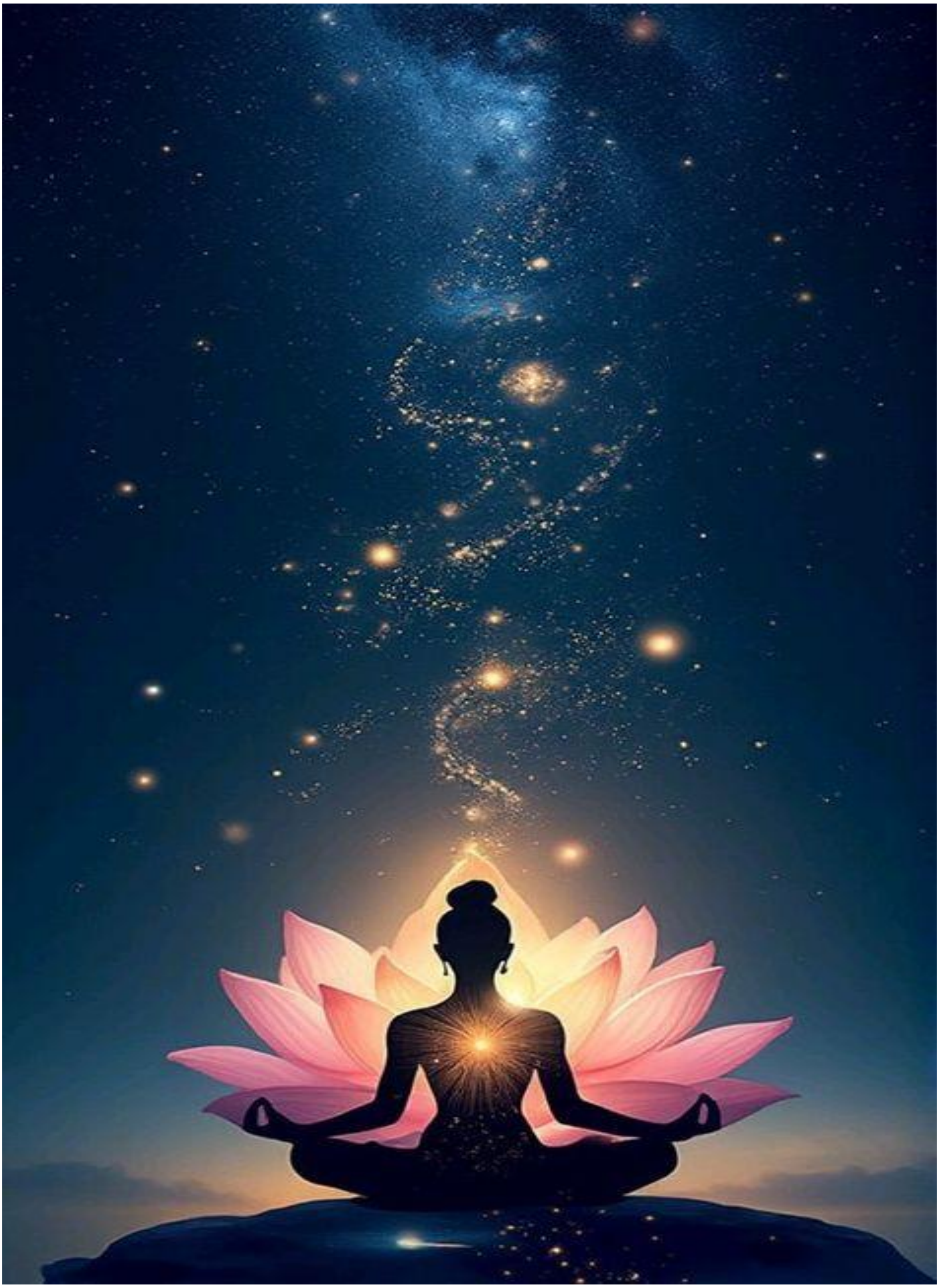
ಮನುಸ್ಮೃತಿ - 12

ಸರಳಾರ್ಥ: *ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡುತ್ತಾನೋ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಅಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳೂ ಆತ್ಮವೇ ಆಗಿವೆ; ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿವೆ. ಆತ್ಮವೇ ಜೀವಿಗಳ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ಸಮತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದು ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ವಿವರಣೆ: ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮದರ್ಶನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಸತ್ಯ-ಅಸತ್ಯ, ಉತ್ತಮ-ಕೆಟ್ಟ ಎಂಬ ಭೇದಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಮೂಲಭೂತ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವನು ಅಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನದೇ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವಾಗ, ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದು ತನ್ನನ್ನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ: *"ಸರ್ವಂ ಆತ್ಮನಿ ಸಂಪಶ್ಯೇತ್" ಎಂದರೆ ಅಖಂಡ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ. ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮವಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. "ಆತ್ಮೈವ ದೇವತಾಃ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ದ್ವೈತಭಾವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮತ್ವ (ಸಮದರ್ಶನ) ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನು ಪರಮಪದವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ: ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಪರಿಸರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ಇತರ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಒಂದು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮಾನವ ಚೇತನದ ಅಧ್ಯಯನವು ಸಹ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಏಕತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲಚೈತನ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಪರಮಜ್ಞಾನ.



ಶುಭವಾಗಲಿ